

STEP5 いろいろな食品群を食べましょう チェックシート

*コピーしてお使いください

一日のなかで、1回でも食べたら○をつけましょう！

月/日	肉	魚介類	卵	大豆 大豆製品	牛乳	緑黄色 野菜	海藻類	いも	果物	油を 使った 料理	一日の ○の数
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											

食品摂取の多様性得点 (熊谷修也、日本公衆衛生雑誌2003; 50: 1117-1124) に基づき作成

○の数が多いほど、たんぱく質やビタミン、ミネラルの摂取が増えます。○が多くなるように心がけましょう！

- ◆ごはん・パン・めん類などの主食(穀類)も食べましょう。
- ◆水分はこまめに摂りましょう。

(注意)慢性の病気等により食事療法を行っている方は、かかりつけ医にご相談ください。

発行：大阪府守口保健所 570-0083 守口市京阪本通2-5-5 守口市役所庁舎8階 TEL：06-6993-3131

このリーフレットは15,000部作成し、1部当たりの単価は2.5円です。

※H30.2に大阪府守口保健所・四條畷保健所・豊屋川保健所(〒31.4)と枚方市保健所(〒31.4)と枚方市保健所の協力により作成しました。



食生活のステップアップを目指しましょう

STEP1 欠食しないようにしましょう

1日3食が望ましいです。摂食量が低下した場合、誰かと一緒に食べることで、好きなものや香りや見た目を工夫した料理、栄養補助食品の利用が効果的な場合があります。

STEP2 エネルギーとたんぱく質を摂りましょう

簡単に済みたい時にも、ひと工夫を

おかゆ や うどん に 卵 や 肉 を加えて

野菜 を入れると
さらにバランスアップ

STEP3 間食で栄養補給をしましょう

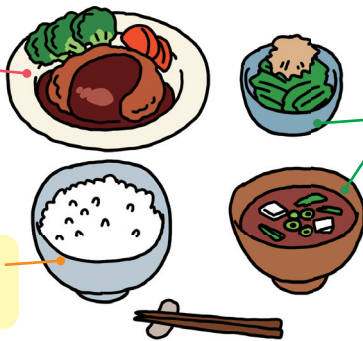
たんぱく質やミネラル、ビタミンが含まれる食品がおススメ



STEP4 主菜・主食・副菜をそろえましょう

主菜 肉・魚・卵・
大豆製品(豆腐・納豆など)
★たんぱく質を多く含み、
血液や筋肉を作る

主食 ごはん・パン・めん類
★活動するためのエネルギーになる



副菜 野菜・いも・
海藻類・きのこ
★ビタミン・ミネラル・食物繊維を
多く含み、体の調子を整える

一品でも主菜、主食、副菜がそろった料理もあります！



STEP5 いろいろな食品群を食べましょう

1週間のうち、①～⑩の食品群に含まれる食品をそれぞれほぼ毎日食べれば1点とします。「サルコペニア」の予防には7点以上が目標⁵⁾です。

①肉	点	⑥緑黄色野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧いも	点
④大豆・大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳	点	⑩油を使った料理	点
あなたの点数は？		点	

ごはん・パン・めん類などの主食(穀類)も食べましょう。

水分はこまめに摂りましょう。

【食品摂取の多様性得点(熊谷修他、日本公衆衛生雑誌2003; 50: 1117-1124)】

5)「地域在住高齢者における栄養の特性と課題」地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理の在り方検討会資料(平成28年12月)(厚生労働省)