

🔑 低栄養予防・ロコモ予防のキーワード

さあにぎやか(に)いただく※

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

●最近1週間の食事内容をかんたんチェック！

“ほぼ毎日食べる”食品に○をつけてみましょう。

食品群		チェック欄	食品群		チェック欄
1	肉類(牛・豚・鶏・ハム・ウインナー)		6	緑黄色野菜	
2	魚介類(魚・貝・いか・たこ)		7	海藻類(わかめ・のり・寒天)	
3	卵(鶏卵・うづら卵)		8	いも(里芋・じゃが芋・さつまいも)	
4	大豆・大豆製品(豆腐・納豆・生揚げ)		9	果物	
5	牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ)		10	油を使った料理(揚げ物・炒め物)	
合計得点(○のついた数の合計)					点

●あなたの得点は？(食品摂取の多様性得点)

＼海藻・いも・肉類は不足していませんか！？／

		
要注意！	あとひといき	すばらしい！
0～3点	4～8点	9～10点

目標
7点以上

いろいろな食品を食べる(合計得点が高い)ほど…

- いろいろな栄養素をバランス良くとることができる
- 筋肉や骨がしっかりと維持された体づくりができる
歩行速度や握力も高く維持できる



低栄養・ロコモティブシンドローム・サルコペニア・骨粗鬆症予防！