

多様な食品を食べることが、健康長寿の秘訣です！  
「量」は少なくてもOK！ 合言葉は「さあにぎやかにいただく」

毎日食べたい  
10食品群

下の10食品群から1群で1点  
毎日7点以上 が目標です！



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する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」が考案した合言葉です。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿ガイドライン策定委員会