

「食べる」からフレイル予防

多様な食品を食べることが、健康長寿の秘訣です！

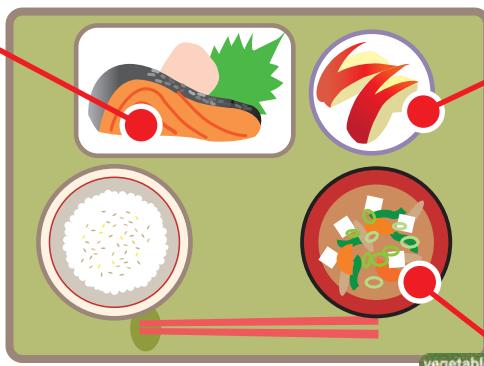
「量」は気にしなくてOK！合言葉は「さあにぎやかにいただく」

下の10食品群から1群で1点、毎日7点以上が目標です！



数え方は簡単！ 今日のごはんは何点でしょう？

1点



1点



3点



少量でも料理の中に入っていればOK！

1日7点以上を目指しましょう

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム
(URL <https://healthy-aging.tokyo>)「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」を基に作成

● 埼玉県ホームページでは、このほかにも手軽に栄養が摂れる簡単「お手軽レシピ」を紹介中です。

はんぺんと鶏のつくね



包丁なし！
こねて丸めて
レンチンするだけ！

鮭の包み焼



切って包んで
レンチンするだけ！

中華味の卵とじ



包丁なし！
混ぜでレンチン
するだけ！

埼玉県
ホームページは
こちら



食生活をチェック

さあにぎやかにいただく

食べたら○で
かこみましょう。



※1日7つ以上に
○がつくように
食事をしましょう。

	さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	食べた点数
1日目 ／()											
2日目 ／()											
3日目 ／()											
4日目 ／()											
5日目 ／()											
6日目 ／()											
7日目 ／()											

「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の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。

なお、このチェックシートは、東京都健康長寿センターとILSL Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。

出典: 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング 研究チーム (URL <https://healthy-aging.tokyo>)

「食べボチェック表」を基に作成