

主食も忘れずに！
(ごはんやパン、めんなど)

10品目チェック表

1日の中で1回でも食べた食材に“○”をつけてみましょう

	肉類 (肉加工品) 	卵 	牛乳 乳製品 	油 	魚類 (魚加工品) 	大豆製品 	緑黄色野菜 	芋 	果物 	海藻 	○の数 (点)
記入例	○	○		○	○	○	○			○	7
1日目	○	○		○	○	○	○			○	
2日目	○	○		○	○	○	○	○	○	○	9
3日目	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	10
〃											



○の数はいくつでしたか？



○ (まる) の数が多い (○が9～10個) ほど、○の数が少ない人 (○が3個以下) よりも**生活機能** (歩行、食事、入浴などの日常生活の能力やはたらき) が、**低下するリスクが4割弱低くなります。**



色々な食品を食べている人ほど、
健康な生活を長く送ることができる
んだね。



チェック表
あります！