

めざまししょう
7点
以上

食生活チェックシート



主食も
(ごはん、パン等)
忘れずに!

1日の食事の中で1回でも食べた場合、○をつけましょう。

7点以上の日をチェックしましょう!

合言葉は、
10

さ

さかな
魚



魚、イカ、エビ
貝類、ツナ缶
干物、練り製品
など

あ

あぶら
油脂類



植物油、ごま油
オリーブ油、バター
ドレッシング、マヨネーズ
など

に

にく
肉



牛、豚、鶏、ハム
ソーセージ、肉団子
しょうまい
など

ぎ

ぎゅうにゅう
牛乳



牛乳、チーズ
ヨーグルト
など

や

やさい
野菜



にんじん、ピーマン
トマト、かぼちゃ
ほうれん草
など

か

かいそう
海藻



わかめ、のり
ひじき、めかぶ
もずく
など

い

いも
芋



じゃがいも
長芋、里芋
さつまいも
など

た

たまご
卵



うずら卵、炒り卵
・卵焼き・卵豆腐など
の卵料理
など

だ

だいず
大豆



豆腐、納豆
厚揚げ、豆乳
煮豆、枝豆
など

く

くだもの
果物



りんご、みかん
いちご、バナナ
など

横合計
(○の合計数)

月/日	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	横合計 (○の合計数)	
記入例 4/1	○	○		○	○	○		○	○		7点	✓
1											点	
2											点	
3											点	
4											点	
5											点	
6											点	
7											点	

※「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。
※医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

65 からの健康の相談窓口
ホウカツ
高齢者健康センター

ご相談は、お近くの地域包括支援センターへ
65歳からの健康・介護の相談窓口です。
元気なうちから、お気軽にご相談ください。
月～土曜日、午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)



めざまししょう
7点
以上

食生活チェックシート

1日の食事の中で1回でも食べた場合、○をつけましょう。

主食も
(ごはん、パン等)
忘れずに!



7点以上の日をチェックしましょう!

合言葉は、

さ

さかな
魚



魚、イカ、エビ
貝類、ツナ缶
干物、練り製品
など

あ

あぶら
油脂類



植物油、ごま油
桐アブ油、バター
ドレッシング、マヨネーズ
など

に

にく
肉



牛、豚、鶏、ハム
ソーセージ、肉団子
しゅうまい
など

ぎ

ぎゅうにゅう
牛乳



牛乳、チーズ
ヨーグルト
など

や

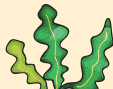
やさい
野菜



にんじん、ピーマン
トマト、かぼちゃ
ほうれん草
など

か

かいそう
海藻



わかめ、のり
ひじき、めかぶ
もずく
など

い

いも
芋



じゃがいも
長芋、里芋
さつまいも
など

た

たまご
卵



うずら卵、炒り卵
・卵焼き・卵豆腐など
の卵料理
など

だ

だいず
大豆



豆腐、納豆
厚揚げ、豆乳
煮豆、枝豆
など

く

くだもの
果物



りんご、みかん
いちご、バナナ
など

横合計
(○の合計数)

記入例

月/日
4/1

4/1	○	○		○	○	○		○	○		7点	✓
1											点	
2											点	
3											点	
4											点	
5											点	
6											点	
7											点	

※「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。
※医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

65からの健康の相談窓口
ホウカツ
地域包括支援センター

ご相談は、お近くの地域包括支援センターへ
65歳からの健康・介護の相談窓口です。
元気なうちから、お気軽にご相談ください。
月～土曜日、午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）

