






毎日食べよう! 10の食品群



多くの食品をとることで、筋肉量の低下や身体機能の低下を予防できるといわれています。

毎日食べたいのは10の食品群。合言葉は、それぞれの頭文字をとった「**さあ にぎやか(に)いただく**」です。

この表で、1週間の食事をチェックしてみましょう!

	例 (4/1)	月 (/)	火 (/)	水 (/)	木 (/)	金 (/)	土 (/)	日 (/)
さ かな 魚介類 干物や加工品、いか・えび・かにも 	○							
あ ぶら 油脂類(油を使った料理)バター、マーガリンも 	○							
に く 肉・肉加工品(ウインナー、ベーコン等) 								
ぎ ゅうにゅう 牛乳・乳製品(チーズ・ヨーグルト等) 								
や さい 緑黄色野菜 	○							
か いそう 海藻(わかめ・こんぶ・のり・ひじきなど) 	○							
い も 芋類 								
た まご 卵・卵製品 	○							
だ いず 大豆・大豆製品(豆腐・納豆) 	○							
く だもの 果物 	○							
合計(点)	7 合格!							

10の食品群のうち、毎日**7つ以上**食べることが目標です。

これに、主食(ごはん・パン・めんなどの炭水化物)をプラスして、しっかり食べましょう!



仙台市