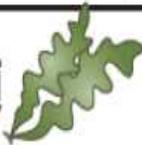


1日の食事内容をチェック 【食品多様性スコア】

1日のうち「1回でも食べた場合」は1点です

目標は1日7点以上！

① 肉  点	⑥ 緑黄色野菜  点
② 魚介類  点	⑦ 海藻類  点
③ 卵  点	⑧ いも  点
④ 大豆・大豆製品  点	⑨ 果物  点
⑤ 牛乳  点	⑩ 油を使った料理  点
あなたの点数は？ -----> 点	

合言葉は『さあにぎやか(に)いただく』

さかな



動物性たんぱく質やカルシウム、
ビタミンDが豊富

魚、いか、たこ、えび、
貝類、干物など

あぶら



適度な油脂分は細胞などを作る
ために必要

サラダ油、バター、
ドレッシングなど

にく



良質なたんぱく源の代表

牛、豚、鶏、ハムなど

ぎゅうにゅう (乳製品)

たんぱく質とカルシウムが豊富

牛乳、ヨーグルト、
チーズなど

やさい



ビタミンや食物繊維が豊富
色の濃い野菜を十分に！

ほうれんそう、トマト、
にんじん、かぼちゃなど

かいそう (きのこ)

低エネルギーでミネラルと食物繊維が豊富

わかめ、ひじき、のり、
しいたけなど

に

いも



糖質でエネルギー補給
ビタミン、ミネラルも含む

じゃがいも、里芋、
さつまいも、山芋など

たまご



簡単にたんぱく質がとれる

鶏卵など

だいず



たんぱく質はもちろん、必須アミノ酸やカルシウムも豊富

豆腐、納豆、油揚げ、
豆乳など

くだもの



ビタミン、ミネラルが多く、食物繊維もとれる

りんご、みかん、
バナナ、いちごなど

※ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉