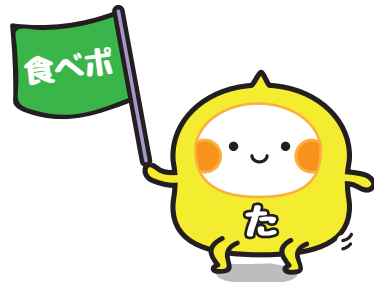


健康長寿の『食べる』のポイント

# いろいろ食べポ



- 体の機能を維持するためには  
**多様な食品**から  
栄養素を補うことが重要です。
- 右の 10 食品群の中で食べたものを  
**1 食品群 = 食べポ 1 点**と数えます。
- 右の 10 食品群のうち  
**1 日 7 点**以上\*を目指しましょう！

※ 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

**STEP1**  
少しでも料理の中に入れていれば OK!

覚える

## 食べポの 10 食品群

さ	あ		
			
さかな	あぶら		
に	ぎ	や	か
			
にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻
い	た	だ	く
			
いも	たまご	大豆製品	くだもの

「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。

## STEP2

# 目安量を知る

- 「何を食べるか」に加えて、「**どれだけ食べるか**」を意識してみましょう。
- 計量器具がなくても「**手のひら**」を使うことで、自分の体格に合った目安量を知ることができます。

### ■ 1日の摂取量の目安 ■

 <p>さかな</p>  <p>片手1つ分</p>	 <p>あぶら</p>  <p>大さじ1杯位</p>	 <p>にく</p>  <p>片手1つ分</p>	 <p>牛乳・乳製品</p>  <p>牛乳なら1杯、 ヨーグルトなら1パック</p>	 <p>やさい</p>  <p>片手3つ分</p> <p>生野菜だと 両手で1つ分</p>
 <p>海藻</p>  <p>少量</p>	 <p>いも</p>  <p>片手1つ分</p>	 <p>たまご</p>  <p>1～2個程度</p>	 <p>大豆製品</p>  <p>納豆なら1パック 豆腐なら半丁</p>	 <p>くだもの</p>  <p>片手1つ分</p>