

自分の食事を確認してみましょう

1. 食べたものを思い出してみましょう

メニュー名など簡単なものでいいので、昨日食べた食事を思い出して、下の表に書き出してみましょう。

昨日、食べたものを思い出してみましょう。

朝食	昼食	間食	夕食
鮭おにぎり みそしる	牛丼	和菓子	お寿司 みそしる



食事の一例です。

朝食	昼食	間食	夕食

2. チェック表で確認しましょう

下記のチェック表を用意します。表の例のように自分が食べた食品群に○（丸）をしていきます。




























































































ただし、同じ食品群の食品を複数食べてもつけられる○は一つです。

例) 朝に納豆、夜に豆腐を食べた。⇒大豆製品につける○は1つ

【チェック表の使い方】

- ① 表の1日目に、昨日食べた食品群に○をして、○の数を数えます。○の数が1日の点数になります。
- ② 2日目のところには、今日食べた食品群に○をします。
- ③ 3日目以降も同様に1日の食事で食べた食品群に○をつけ、1日ごとに点数を数えます。
- ④ 1週間続けてみると、よく食べている食品群とそうでない食品群がわかります。目標は毎日7点以上です。

記入例

日付	 さかな	 あぶら	 にく	 牛乳・乳製品	 やさい	 海藻	 いも	 たまご	 大豆製品	 くだもの	○の数 (点)
例											7点
1日目 /											5点
2日目 /											4点
3日目 /											6点
4日目 /											4点
5日目 /											5点
6日目 /											7点
7日目 /											 7点

「10の食品群」の目安量

1. 自分の目安量って？

計量器具を使わなくても、自分の手のひらを使うことで体格にあった目安量を知ることができます。自分の手のひらを使って目安量を確認してみましょう。



2. 「10の食品群」1日に取りたい目安量

こちらは「10の食品群」それぞれの1日に取りたい目安量です。示している量はあくまでも目安です。年齢や性別によっても変わります。

■ 1日の摂取量の目安 ■

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

あまり厳密に考えすぎず、色々な食品を食べることをまずは意識しましょう。主治医から食べる量について指示を受けている方はそちらに従いましょう。

目標達成の工夫

1. ちょい足しのススメ

目標の7点を目指すのが難しい場合は、1点でも増やすことを目標にチャレンジしてみましょう。「これならできるかも」という食品から増やしてみましょう。

あまり難しく考えず、普段の食事に「ちょい足し」することで、目標を達成しやすくなります。ぜひ、楽しみながら取り組んでみてください。

ちょい足し前



朝食 	昼食 
間食 	夕食 

合計 5点 1日の合計は5点になります

ちょい足し後



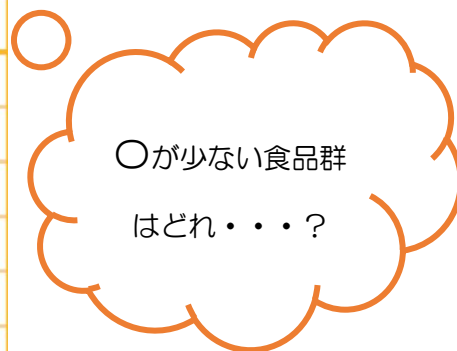
朝食 	昼食 
間食 	夕食 

合計 10点 合計10点になりました

ちょい足しをする際は、1週間チェックしてみて、〇が少なかった食品群を取るとバランスが良くなります。

あわせて、筋肉を維持する上で大切なたんぱく質が多く含まれている、さかな、にく、牛乳・乳製品、たまご、大豆製品にも〇がつくように意識するといいですね。

日付	さかな	あぶら	にく	牛乳乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	〇の数 (点)
例	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	7点
1日目	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	5点
2日目	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	4点
3日目	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	6点
4日目	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	4点
5日目	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	5点
6日目	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	7点
7日目	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	7点

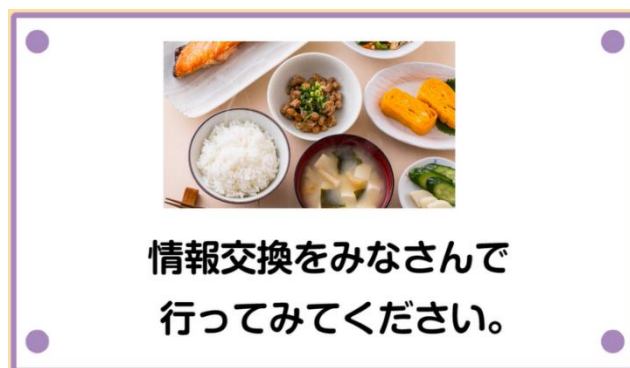


2. 情報交換のススメ

Eトレは一人ひとりが行うものですが、自分がやってみてよかったちょい足しや簡単に作れるメニューなど、食生活の工夫について皆さんでぜひ情報交換を行ってみてください。

自分では気づかなかった食生活の工夫に気づくなど、きっとより良い食生活のヒントが得られると思います。































ぜひ、Eトレで
食べて元気になりましょう。



そして、みんなで一緒に取り組んで、

からだもこころも地域も元気にしましょう！

さ あ に ぎ や か に い た だ く

日付											○の数 (点)
	さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	
例											7点
1日目 /											点
2日目 /											点
3日目 /											点
4日目 /											点
5日目 /											点
6日目 /											点
7日目 /											 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。なお、このチェックシートは、東京都健康長寿医療センターとILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。

さ あ に ぎ や か に い た だ く

日付											○の数 (点)
	さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	
例											7点
1日目 /											点
2日目 /											点
3日目 /											点
4日目 /											点
5日目 /											点
6日目 /											点
7日目 /											 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。なお、このチェックシートは、東京都健康長寿医療センターとILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。

さ あ に ぎ や か に い た だ く

日付											○の数 (点)
	さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	
例											7点
1日目											点
2日目											点
3日目											点
4日目											点
5日目											点
6日目											点
7日目											 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。なお、このチェックシートは、東京都健康長寿医療センターとILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。

さ あ に ぎ や か に い た だ く

日付											○の数 (点)
	さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	
例											7点
1日目											点
2日目											点
3日目											点
4日目											点
5日目											点
6日目											点
7日目											 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。なお、このチェックシートは、東京都健康長寿医療センターとILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。

さ あ に ぎ や か に い た だ く

日付

-  さかな
-  あぶら
-  にく
-  牛乳 乳製品
-  やさい
-  海藻
-  いも
-  たまご
-  大豆製品
-  くだもの

○の数
(点)

例

									
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

7点

1日目

									
------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

点

2日目

									
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

点

3日目

									
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

点

4日目

									
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

点

5日目

									
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

点

6日目

									
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

点

7日目

										
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

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。なお、このウェブサイトは、東京都健康長寿医療センターと ILSI Japan の共同研究の成果物を基に作成されました。



さ あ に ぎ や か に い た だ く

出演・制作 町田市

出典：地域で取り組む！フレイル予防スタートブック

協力：東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

食べて元気にEトしで



+

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

この冊子は1,000部印刷し、1部あたりの単価は191円です。(職員人件費を含みます。)