

● 10 食品群摂取チェック ●

チェック方法●「ほとんど毎日食べているもの」に○、「ときどきしか食べないものや、ほとんど食べないもの」に×をつけ、○の数を合計します。その得点を以下で判定してください。

しっかり食べ食品群	チェック欄	いろいろ食べ食品群	チェック欄
肉類	<input type="checkbox"/>	大豆・大豆製品 (味噌・しょうゆ除く)	<input type="checkbox"/>
魚介類	<input type="checkbox"/>	緑黄色野菜	<input type="checkbox"/>
牛乳(生乳ヨーグルト含む)	<input type="checkbox"/>	いも類	<input type="checkbox"/>
卵	<input type="checkbox"/>	海藻	<input type="checkbox"/>
油脂類	<input type="checkbox"/>	果物	<input type="checkbox"/>

0~3点
栄養素が
たりません！
要注意

体に必要な栄養素が十分にとれていません。老化予防を意識し、少しずつでもいろいろな食品を食べましょう。

4~8点
あとひと息！
頑張りが
必要です

好きなものばかり食べていると栄養も偏りがちです。苦手なものや控えている食品もきちんと食べましょう。

9~10点
優秀です！
運動習慣もあれば
満点

栄養バランスのとれた大変よい食生活を送っています。食事は完璧ですから、運動も日々取り入れていきましょう。