

自宅で健康!

食事と生活のチェックシート

※1日に食べた食品、できたことに○をつけましょう。少しでもできたら◎!
※いろいろな食材を食べて、健康な身体を保ちましょう!



※1日に食事7つ以上、生活2つに○がつくよう目指してね!

※「さあにぎやかにいただく」は、10の食品群の頭文字で、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

月	さ さかな	あ あぶら	に にく	ぎ 牛乳	や やさい	か 海藻	い いも	た たまご	だ 大豆製品	く 果物	食事 ○の数	おしゃべり	体操	生活 ○の数
例	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	7/10	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	2/2
日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/2
日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/2
日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/2
日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/2
日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/2
日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/2
日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/2



食事や生活の傾向が分かりましたか?
1つの食品に偏らず、たくさん○がつくようにチャレンジしてくださいね!
1日に食事の○が7つ以上だと、身体機能低下のリスクが低くなるよ! ※1

※1 厚生労働省「地域在住高齢者における栄養の特性と課題」
<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/siryou1_5.pdf>

問い合わせ：井原市健康医療課