

10食品群チェックシートで低栄養予防

高齢になると、生活習慣の変化や加齢に伴う身体の変化・体力の低下等により、食欲や食べる力が低下することがあります。さらにご自身の好みに偏った食事をしていると『低栄養』につながる可能性があります。

三次市では、『低栄養』を予防するため、食事を見直すきっかけとして役立ててもらえるよう、『10食品群チェックシート』を作られました。

チェックシートを活用して、食事について考えてみてください。

『10食品群チェックシート』の使い方

①1日に1口でも口にした食品群に○をつけます。

※1日に7個以上○がつくと合格です。

②7日間続けると自分の食事の傾向が見えてきます。

※○の少ない食品群を意識して食べましょう。偏りがちな食事を見直すきっかけにつながります。

10食品群チェックシート

〈毎日の食事をチェックして、○の数を増やしましょう。〉

合言葉は さあ にぎやかに いただく	さ かな	あ ぶら	に く	ぎ よ か い ち じ ょう	や さい	か い そ う	い も 類	た ま ご	だ い ず	く だ も の	一日の 合計
	魚介類	油脂類	肉類	牛乳 乳製品	緑黄色 野菜	海藻類		卵 卵製品	大豆 大豆製品	果物	
食品の例	魚・貝類 イカ・エビ 干物・缶詰 練り製品等	油・バター マヨネーズ等	牛肉・豚肉 鶏肉・ウイン ナー等の加工 品等	牛乳・チーズ ヨーグルト等	トマト ほうれん草 にんじん ブロッコリー等	わかめ のり ひじき等	じゃがいも ぎつまいも 里いも等	鶏卵 うずら卵 卵豆腐等	豆腐・納豆 枝豆・きな粉 豆乳等	りんご みかん バナナ ぶどう等	
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
7日間の合計											

〈注意〉慢性の病気があり、食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。

出典：『熊谷俊 介護されたくないなら朝食はやめなさい』（講談社）『新潟県二 監修他 健康長寿ノート（朝日新聞出版）』からの引用改定参考

三次市健康推進課