











チェックしたら、見直してみましよう

10日間の合計点数を見てみると、あなたがどんな食品をあまり食べていないかがわかります。

	肉 	魚 	卵 	大豆 	緑黄色野菜 	海藻 	いも 	果物 	牛乳・乳製品 	油 	○の数
1日目 2 / 1		○	○	○	○	○					5
:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
10日目 2 / 10	○	○	○		○			○	○	○	7
10日間の合計	5	6	8	5	9	4	3	4	7	5	56

健康長寿新ガイドライン『食生活の新しい目安』（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<食生活班>，社会保険出版社）より

10日間の総合計点数は70点以上でしたか？

いいえ

はい

40点をこえていましたか？

いいえ

はい

1日3食、主食・主菜・副菜を
そろえて食べてみましょう。

あともう一歩！

すばらしい！
この調子で！

10日間の
総合計点数

- の食品群は、たんぱく質を多く含みます。
- の食品群は、たんぱく質を効率よく働かせるために必要です。