



毎日食べたい10食品群



皆さんにぜひ覚えていただきたい合言葉があります。「さあにぎやかにいただく（魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、芋、卵、大豆、果物）」です。それぞれの食品に多く含まれる栄養素は異なるため、毎日色々な食品を摂ることで必要な栄養素をバランス良く摂ることが出来、低栄養の予防に効果的です。

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

1日のうち1回でも食べた場合に○印をつけましょう

さ かな 

か いそう 

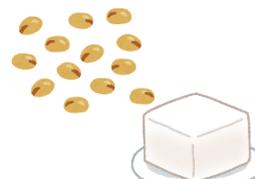
あ ぶら 

い も 

に く 

た まご 

ぎ ゅうにゅう 
(乳製品) 

だ いず 
(大豆製品)

や さい 

く だもの 

に

○印はいくつでしたか？ **1日の食事**で○印が**7つ以上**を目指しましょう！

1週間分を記録するチェック表をお渡ししますので、ご希望の方はお気軽にお申し付けください。