

健康寿命を延ばす！ お食事チェックシート

「さあ、にぎやか(に)いた
だく」の頭文字の10の食品
群(1日7つ以上を目標に)
を食べて健康寿命を延伸!

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物

1食の量の目安



生野菜なら
両手にのる量



加熱したものは
片手にのる量



いもは1日1回
片手にのる量

副菜

野菜・きのこ類・いも類・海藻のおかずを
毎食1品

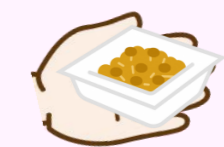


主菜

肉・魚・卵・大豆のおかずを**毎食1品**



1食の量の目安



片手の手のひら
にのる量

副菜

主菜

主食

汁もの

牛乳・乳製品・果物

牛乳・乳製品・果物

主食

ごはん・パン・めんを
毎食1品

1食の量の目安



片手にのる量



汁もの

具だくさんで
1日1回

毎日食べる



※1日の量の目安



乳製品は一日
コップ1杯
(200ml)



果物は1日1回
片手にのる量

水分

こまめに
飲む



1日コップ6~7杯の水分をとりましょう

油

油は1日
大さじ1杯



発行:北上市長寿介護課
令和5年3月