

食生活をチェック

さあ、にぎやかにいたadak

食べたら○で
かこみましょう。



※1日7つ以上に
○がつくように
食事をしましょう。

	さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	食べた点数
1日目 ／ ()											<div>点</div>
2日目 ／ ()											<div>点</div>
3日目 ／ ()											<div>点</div>
4日目 ／ ()											<div>点</div>
5日目 ／ ()											<div>点</div>
6日目 ／ ()											<div>点</div>
7日目 ／ ()											<div>点</div>

「さあ、にぎやかにいたadak」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

なお、このチェックシートは、東京都健康長寿センターとILSL Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。

出典:東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング 研究チーム (URL <https://healthy-aging.tokyo>)
「食べポチェック表」を基に作成