

健康長寿の『食べる』のポイント

# いろいろ食べポ

多様な食品を食べることが健康長寿の秘訣。  
下の10食品群から1群で1点。毎日7点以上が目標です。

※ 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



**さかな**



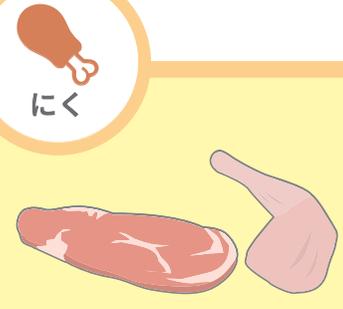
干物や加工品、  
いか、えび、かにも

**あぶら**



炒め物、パンにバター  
ドレッシングなど

**にく**



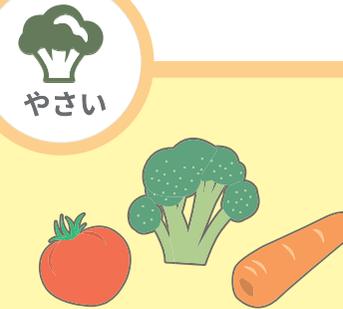
ウインナー、ベーコン  
などの加工品も

**牛乳・乳製品**



チーズ、ヨーグルト  
などの乳製品も

**やさい**



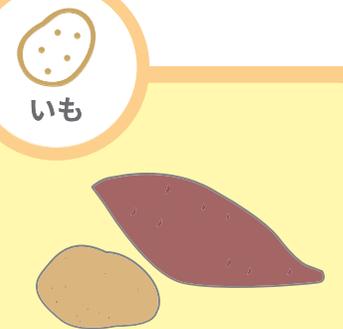
緑黄色野菜を  
たっぷり

**海藻**



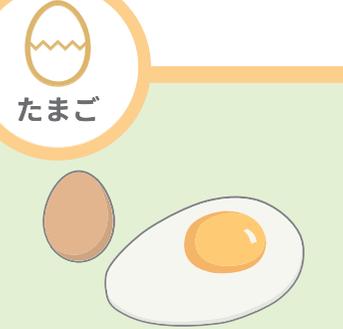
のりやひじきなど  
乾物も

**いも**



ふかして  
おやつ代わりに

**たまご**



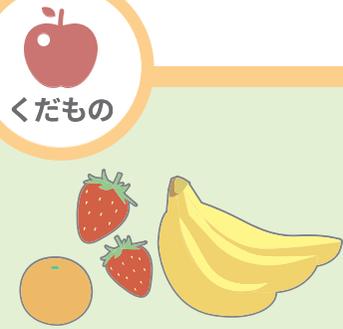
炒り卵などで  
少量でも

**大豆製品**



豆腐や油揚げなども

**くだもの**



朝食や、デザートに  
ドライフルーツも

覚える さあにぎやかにかにいただく

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

「さあにぎやかにいただく」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。