

「10食品群チェックシート」を活用して 低栄養を予防しましょう ～健康寿命延伸のために～



食生活のポイント

低栄養予防のため、【主食】・【主菜】・【副菜】を組み合わせせて食べましょう！

(野菜・海藻・**【副菜】**
きのこ料理を小鉢2杯分)



【主菜】

(肉・魚・卵・大豆製品の
内、いずれか1品)

(ご飯・パン・めん類など
の内、いずれか1品)

【主食】



汁物に、たんぱく質食品・野菜類を使うことで、
手軽に**【主菜】****【副菜】**をとることができます



その他: 1日1回**【果物】**と**【牛乳】**を



活動量や筋肉量を維持するために
エネルギーとたんぱく質をしっかりと！

便通など、体の調子を整えるために
副菜を組み合わせます！

エネルギー源となる炭水化物を
多く含む食品

※たんぱく質も含まれる

【主食】

体を作る良質のたんぱく質を
多く含む食品

※脂質も含まれる

【主菜】

体の調子を整える食物繊維・
ビタミン・ミネラルを多く含む食品

目安量の摂取が難しい時は、緑黄色
野菜を中心に！！**【副菜】**

さらに！ 毎日食べる食品群※が多い方ほど、要介護となる危険度を下げ、
逆に食品群が少ない方は、その数を増やすことで、栄養状態の改善につながります。
別表の「10食品群チェックシート」を活用して、自身の食べ方を再確認し、
食品群を増やして健康寿命を伸ばしましょう！！



※食品中に含まれる栄養素の似ているものを集めていくつかのグループに分けたもの。日常の献立作成や
食品選択の際に、この食品群を組み合わせることにより、栄養バランスのよい食事にととのえることができる。

「10食品群チェックシート」活用法

体をつくるたんぱく質食品である「肉・魚・卵・牛乳・大豆」の5つの食品群と、体の調子をととのえ、
体を動かすエネルギーになる食品群の内、「緑黄色野菜・海藻・果物・芋・油」の色塗りされている食品群が、
低栄養予防のために特に摂りたい『10食品群』です。

色塗りされていない食品群「淡色野菜・きのこ、主食」も、毎日の食事で栄養バランスをととのえるためには
欠かせない食品群であり『10食品群』には入りませんが、チェックシートに加え、あわせて確認できるように
してあります。

◎1日の内で3食や間食で食べた量にかかわらず、食べた食品群にチェックを入れます。

毎日、チェックの数が10個(12個)入るように、食事メニューを考え食べるように習慣づけましょう。