

10の食品点検表

7点を目標にいろいろな食品を摂りましょう！！

食品群	食品群	/	/	/	/
主食	ごはん、パン、麺				

注意：主食は点数に含みません

さ	魚	干物や加工品、いか、えび、かに等				
あ	油脂類 (油を使う料理)	炒め物、揚げ物、バターマーガリン、ドレッシング等				
に	肉	生の肉、加工品（ウインナー、ベーコン等）				
ぎ	牛乳	牛乳、ヨーグルト、チーズ				
や	野菜	人参、ほうれん草、かぼちゃ、トマト、大根、たまねぎ、キャベツ等				
か	海藻 (またはきのこ)	わかめ、ひじき、のり、しめじ、えのき、しいたけ等				

に

い	芋	じゃがいも、里芋、さつまいも等				
た	卵	鶏卵、うずら等の卵 (魚の卵は除く)				
だ	大豆	豆腐、納豆、油揚げ等				
く	果物	みかん、りんご バナナ、いちご等				
合 計						

① 10の食品群それぞれについて

② 1日の合計点数から判定する

「1回でも食べた」場合○を記入
「今日は食べていない」場合何も書かない

7点以上…この調子

4～6点…あと一息

3点以下…**フレイル**に注意