～　10食品群チェックシートを活用して低栄養を予防しよう　～

① 1日の中で少しでも食べたら〇をつけましょう。できれば連続10日間記入してみましょう。
② 横の〇の数を合計します。1日7点以上を目標にバランス良く食べるよう意識してみましょう。
③ 10日間記録できたら、縦の〇の数をを合計します。普段の食事で不足しているものがみえてきます。

※　食品の分類は2枚目参照

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

	肉類	魚類	卵	牛乳	大豆	海草	いも類	果物	油	緑黄色野菜	合計
記入例　8/1	〇	〇		〇	〇			〇	〇	〇	7
１日目　　/											
２日目　　/											
３日目　　/											
４日目　　/											
５日目　　/											
６日目　　/											
７日目　　/											
８日目　　/											
９日目　　/											
１０日目　　/											
１０日間の合計											

肉	牛、豚、鶏、ハム、ソーセージなども含めて食べたら〇
魚	魚（開きや干物も含む）、イカ、タコ、貝類、ツナ缶、ちりめんじゃこでも食べたら〇
卵	卵だけでなくうずら卵や卵豆腐を食べたら〇　※魚卵は含まない
牛乳	牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルクなどを食べたら〇
大豆	納豆、豆腐、厚揚げ、煮豆などを食べたら〇　枝豆も含む
海草	海草、ひじき、モズクなどを食べたら〇　のり1枚でも良い
いも	じゃがいも、長芋、さつまいも、里芋などを食べたら〇
果物	果物を食べたら〇
油	植物油、ごま油、オリーブ油、バター、ラードなどを食べたら〇
緑黄色野菜	野菜の中でも、切っても中味の色の濃い野菜を食べたら〇　ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど

※かかりつけ医や管理栄養士より食事指導を受けられている場合は、その指示に従がってください。

高齢期の食生活で気をつけるべきことは、メタボより「低栄養」です。
栄養が不足すると、運動器はもちろん、循環器や認知機能にも影響を及ぼします。
低栄養は自覚しにくく、自分が気づかないうちに進行していることが多いため、注意が必要です。
いつまでも元気でいるために、以下のことを参考に取り組んでみましょう。

① 1日3食きちんと食べる
② 主食、主菜、副菜をそろえる
③ 魚、肉、卵、大豆製品などの良質なたんぱく質を摂る
④ 食べられない時は無理をしない（おかずから食べる）
⑤ 義歯は定期的に点検する

京都市南区地域介護予防推進センター