10の食品点検表

10の食品群それぞれについて
＊「1回でも食べた」・・〇を右の欄に記入
＊「今日は食べていない」・・何も書かない

＊主食は点数に含みません

【記入例】

食品群	食品	8／4	／	／	／	／	／	／	／
主食	ごはん、パン、麺	〇							
さ 魚	魚・貝、加工品	〇							
あ 油	炒め物、揚げ物 ﾊﾞﾀｰ・ﾏｰｶﾞﾘﾝ等	〇							
に 肉	肉、加工品								
ぎ 牛乳	牛乳、ﾖｰｸﾞﾙﾄ、ﾁｰｽﾞ								
や 野菜	緑黄色野菜 （人参、ほうれん草、 かぼちゃ等）	〇							
か 海藻	わかめ、ひじき、 昆布のり等								
い いも	じゃがいも、里いも、 さつまいも等	〇							
た 卵	鶏卵、うずら等の卵 （魚の卵は除く）								
だ 大豆	豆腐、納豆等	〇							
く 果物	りんご、みかん、 いちご、バナナ等								
合計		5							

5点は…あと一息か。
今日は**〇がつかなかった**
肉、牛乳、海藻などを
明日食べるように
すればいいのか！

その通りです

☆1日の合計点数から、判定します
7点以上　　この調子
4～6点　　あと一息
3点以下　　フレイルに要注意

いろいろな食品を毎日食べている(得点が高い)ほど生活機能が低下しないことがわかっています

（兵庫県健康福祉部健康局健康増進課作成
フレイル予防プログラム 普及冊子より引用 一部改変）