

# 10の食品点検表

さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く、  
と覚えて毎日チェックしてみましょう

## 【点検表の使い方】

10の食品それぞれについて

「1回でも食べた」… ○を記入

「今日は食べていない」… 何も書かない

| 食品群 | 食品       | 記入例 |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|----------|-----|---|---|---|---|---|---|---|
|     |          | 4/1 | / | / | / | / | / | / | / |
| 主食  | ごはん、パン、麺 |     |   |   |   |   |   |   |   |

⚠ 主食は点数に含みません。

|                   |                                         |   |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|-----------------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| さ 魚               | 干物や加工品、<br>いか、えび、かに等                    | ○ |  |  |  |  |  |  |  |
| あ 油脂類<br>(油を使う料理) | 炒め物、揚げ物、<br>バター・マーガリン、<br>ドレッシング等       |   |  |  |  |  |  |  |  |
| に 肉               | 生の肉、加工品<br>(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、<br>かぼちゃ、トマト、大根、<br>たまねぎ、キャベツ等 | ○ |  |  |  |  |  |  |  |
| か 海藻・<br>きのこ      | わかめ、ひじき、のり、<br>しめじ、えのき、<br>しいたけ等        |   |  |  |  |  |  |  |  |
| い 芋               | じゃがいも、里いも、<br>さつまいも等                    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| た 卵               | 鶏卵、うずら等の卵<br>(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、<br>バナナ等                        | ○ |  |  |  |  |  |  |  |
| 合 計               |                                         | 5 |  |  |  |  |  |  |  |

## 1日の合計点数から判定

7点以上

4～6点

3点以下

この点数以上を目指しましょう

あと一息

フレイルに注意