

# 健康長寿のために 1日3食、いろいろ食べましょう！

## 合言葉は さあにぎやかにいただく です

(10の食品群の頭文字をとったもので「ロコモチャレンジ！推進業議会」が考案した合言葉)

さ	魚		生魚・エビ・アサリなど
あ	油脂類		サラダ油・バター・オリーブ油など
に	肉		豚肉・牛肉・鶏肉など
ぎ	牛乳		牛乳・ヨーグルト・チーズなど
や	野菜		人参・キャベツ・トマト・大根など
か	海藻 (きのこも)		ワカメ・ひじき・焼のりなど (しいたけ・しめじ・まいたけなど)
に			
い	芋		じゃが芋・さつま芋・里芋など
た	卵		鶏卵・うずら卵など
だ	大豆		豆腐・納豆・油揚げなど
く	果物		りんご・キウイなど



ごはんやパンも  
欠かさずに！

10食品群から1群で1点  
毎日7点以上とると、バランスのよい食事になります。

高齢者に不足しやすい、肉や卵などのたんぱく質は一日3回の食事です必ず食べましょう