





































































































さ あ に ぎ や か に い た だ く

日付	 さかな	 あぶら	 にく	 牛乳・乳製品	 やさい	 海藻	 いも	 たまご	 大豆製品	 くだもの	○の数 (点数)	 健口体操
例											7点	
1日目 /											点	
2日目 /											点	
3日目 /											点	
4日目 /											点	
5日目 /											点	
6日目 /											点	
7日目 /											 点	

※食パポチェック表（東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム）を元に作成

※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する 10 の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

※出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム（URL：<https://www.healthy-aging.tokyo/>）