



うみう











栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 3 (低栄養予防②)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

食品摂取の多様性をチェック！1日7点以上を目指そう！

- 1日に1回でも食べたなら○を記載し、1日の合計点を出します。
(少量でも料理の中に入っていればOKです。)

	肉類 	魚介類 	卵 	大豆製品 	牛乳・乳製品 	緑黄色野菜 	いも類 	海藻類 	果物 	油脂類 	○の合計
(例)	○		○		○	○	○		○	○	7
1日目 月 日											
2日目 月 日											
3日目 月 日											
4日目 月 日											
5日目 月 日											
6日目 月 日											
7日目 月 日											

※ 多様な食品の摂取により、筋肉量減少や身体機能の低下を予防し、低栄養を予防します。ごはん等の主食も忘れず食べましょう！

(「熊谷修, 他, 日本公衆衛生雑誌 2003;50」より引用、一部改変)