

# ～ さあ食べよう！いろいろな食材 ～ 「さあにぎやか(に)いただく」シート



健康長寿新ガイドラインの食生活目安では、主食(ごはんやパン、麺など)以外にも、いろいろな食材をまんべんなく食べる重要性が示されました。それが「さあにぎやか(に)いただく」です！

さかな	タンパク質やカルシウム、ビタミンDが豊富	魚、イカ、タコ、貝類 干物など
あぶら	適度な油脂分は、細胞などを作るのに必要	油類、バター ドレッシングなど
にく	良質なタンパク源の代表	牛、豚、鶏肉やハム、 ベーコン等の加工品など
ぎ ゆうにゆう	タンパク質とカルシウムが豊富	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど
やさい	ビタミンや食物繊維を十分に摂れる	ほうれん草、トマト、にんじん、かぼちゃなど
かいそう	低エネルギーでミネラルと食物繊維が豊富	わかめ、昆布、海苔、きのこ類など

に

いも	糖質でエネルギー補給 ビタミンやミネラルも含む	じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋など
たまご	いろいろな調理方法で簡単にタンパク質が摂れる	鶏卵など
だいず	タンパク質や必須アミノ酸やカルシウムが豊富	豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など
くだもの	ミネラルやビタミンが多く、食物繊維も摂れる	りんご、みかん、バナナ、イチゴなど



その日に食べた食品に○を付けましょう  
 ○がない項目が続いたら  
 意識して食事してみましょう！！

目標は

1日7種以上！！



に

項目	さ:魚	あ:油	に:肉	ぎ:牛乳	や:野菜	か:海藻	い:芋	た:卵	だ:大豆	く:果物	合計
例	○	○			○	○		○	○	○	7
1日											
2日											
3日											
4日											
5日											
6日											
7日											
8日											
9日											
10日											
11日											
12日											
13日											
14日											
15日											
16日											
17日											
18日											
19日											
20日											
21日											
22日											
23日											
24日											
25日											
26日											
27日											
28日											
29日											
30日											
31日											

