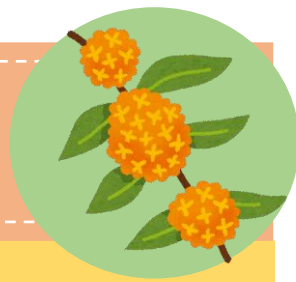


栄養科だより 2022年10月 vol.20



食品摂取の多様性

「食品摂取の多様性」とは、いろいろな種類の食品を食べて、多様な栄養素を摂取することです。**10食品群の食品を毎日摂る**ことで、それぞれの成分が効率よく機能し、筋肉量・体力の低下や低栄養を防ぎます。また、健康寿命を延ばすことにも繋がるとされています。

10食品群とは？



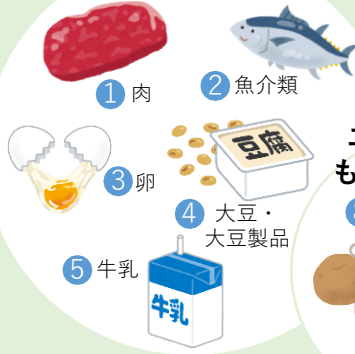
主食



主食は10食品群ではありませんが、身体にとって重要なエネルギー源です。主食も毎食しっかり食べるようにしましょう！

10食品群

身体をつくる食品



身体の調子をととのえる食品



エネルギーのもとになる食品



10食品群チェックシート

実際、1日にどれくらいの食品群を摂取できているのでしょうか？下の表を使って自分の食生活を振り返り、評価してみましょう！

ほぼ毎日食べる・・・1点
2日に1回以下・・・0点

①～⑩の食品摂取頻度に点数をつけてみましょう。

1日7点以上が目標です！

①肉	点	⑥緑黄色野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧いも	点
④大豆・大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳	点	⑩油を使った料理	点
あなたの点数は？		点	

図1：食品摂取の多様性得点¹⁾

合計点数が高いほど、たんぱく質やビタミン、ミネラルを多く含む含むおかずを中心とした「多くの栄養素を含む食事」であることが証明されています。普段の食事を振り返り、毎日摂れていない食品群はおかずや汁物に少しプラスするなど、積極的に摂るようにしましょう。

「たくさんの食材をまんべんなく」を意識して、健康長寿を目指しましょう！

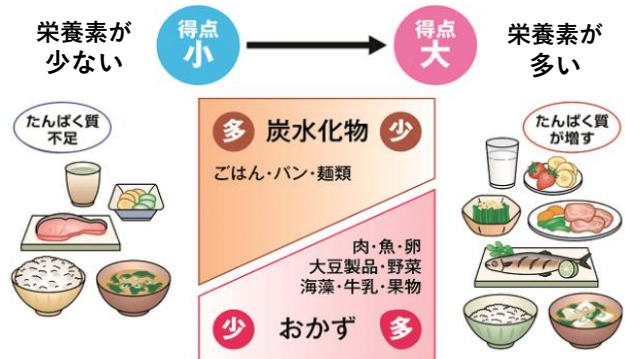


図2：食品摂取の多様性得点の特徴¹⁾

不定期にはなりますが、今後も栄養科より様々な情報を発信していきます。 京都済生会病院栄養科