

食品摂取の多様性スコア チェックシート

1 日で食べた食品に○をつけてください

食品			食品例	例 5/3	/	/	/	/	/	/	/
さ	魚		魚、貝、魚肉加工品 (ソーセージ、かまぼこ等)	○							
あ	油		油、炒め物、揚げ物、 バター、マーガリン等	○							
に	肉		肉、肉加工品 (ハム・ウインナー等)								
ぎ	牛乳		牛乳、ヨーグルト、チー ズ								
や	野菜		緑黄色野菜（人参、ほうれ んそう等）	○							
か	海藻		わかめ、ひじき、昆布、の り等	○							
い	いも		じゃがいも、里いも、サツ マイモなど								
た	卵		鶏卵、うずらの卵 (魚卵は除く)								
だ	大豆		豆腐、納豆	○							
く	果物		りんご、みかん、柿、いち ご、バナナ等								
1 日のスコア(○の数を足したもの)				5							

点数が高いと身体機能が低下しにくいと言われています。
 せっかく機能訓練や運動を行っても、新しい細胞の原料になる栄養が不足していると、筋
 肉は増えていきません。
 食品摂取の多様性スコアを少し意識して、身体機能の維持向上を目指していきましょう。

1 日のスコア	状態	アドバイス
7 点以上	すばらしいです	フレイル予防にもよい状態です。これからも意識して続 けていきましょう。
4 ～ 6 点	もうひといき！	○のつかない食品の傾向をみつけてみましょう。 市販のお惣菜やお弁当、野菜ジュース等でも大丈夫、手 に入れられるもの、食べられるものから増やしていきま しょう。
3 点以下	要注意	