

食事で運動効果をアップ











運動効果を高める秘策！

- 運動効果を高めるためには、日頃の食事も大切です。
- 高齢期になると、たんぱく質を豊富に含む食材（魚・肉・卵など）の摂取が重要ですが、緑黄色野菜・海藻・果物など、様々な食品をバランスよく摂取しましょう。

下図の食品摂取多様性スコアは、バランスよく食事が摂れているかを確認しやすくするものです。目標は7点、少なくとも4点以上を目指しましょう。

*糖尿病や腎臓病などの基礎疾患がある場合には、医師に相談してください。

食品摂取多様性スコア

食品	ほとんど毎日 (1点)	食べない日がある (0点)	食品	ほとんど毎日 (1点)	食べない日がある (0点)
 魚介類 生鮮・加工品を問わずすべての魚介類			 緑黄色野菜類 にんじん、ほうれん草、カボチャ、トマトなどの色の濃い野菜		
 肉類 生鮮・加工品を問わずすべての肉類			 海藻類 生・乾物を問いません		
 卵 鶏卵、うずらなどの卵で、魚の卵は含む			 いも類		
 牛乳 コーヒー牛乳、フルーツ牛乳は除く			 果物類 生鮮、缶詰を問わず トマトは緑黄色野菜		
 大豆・大豆製品 豆腐・納豆などの大豆を使った食品			 油脂類 油炒め、天ぷら、フライパンに塗るバターやマーガリンなど油を使う料理		

合計 点