

# 栄養フレイルチェック

2

記入日 年 月 日

氏名

最近一週間の食事についてチェックしましょう

ほぼ毎日食べる⇒○ 1週間に2～3回食べる⇒△ ほとんど食べない⇒×

<p>①魚介類 魚・加工品・貝類</p>  <p>たんぱく質の供給源 ビタミンD、カルシウムも豊富</p>		<p>⑥海藻 わかめ・ひじき のりなど</p>  <p>ミネラル、食物繊維が豊富</p>	
<p>②油脂類 バター・マヨネーズ 油を使った料理</p>  <p>エネルギー源 細胞などの材料として適度に必要</p>		<p>⑦いも類</p>  <p>糖質を多く含むエネルギー源 ビタミン、ミネラルも含む</p>	
<p>③肉類 肉・加工品</p>  <p>たんぱく質源の代表</p>		<p>⑧卵 鶏卵・うずら卵など</p>  <p>手軽にとれる良質なたんぱく質源</p>	
<p>④牛乳・乳製品 牛乳・ヨーグルト チーズなど</p>  <p>たんぱく質、カルシウムが豊富</p>		<p>⑨大豆・大豆製品 豆腐・納豆・味噌など</p>  <p>たんぱく質、カルシウムの供給源</p>	
<p>⑤緑黄色野菜 人参・トマト・かぼちゃ ほうれん草など色の濃い野菜</p>  <p>ビタミン、ミネラル、食物繊維 の供給源</p>		<p>⑩果物</p>  <p>ビタミン、ミネラルの供給源</p>	

参考：東京都健康長寿医療センター研究所「食品摂取の多様性スコア(DVS)」改編

\*○が7つ以上を目指しましょう  
\*○が3つ以下は低栄養が心配です

○の数

個