

記入日 年 月 日

氏名

最近一週間の食事を振り返り、○△×のいずれかを記入しましょう

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⇒×

①魚介類 魚・加工品・貝類 (ちくわ・かまぼこなど)  たんぱく質の供給源 ビタミンD、カルシウムも豊富		⑥海藻 わかめ・ひじき のりなど  ミネラル、食物繊維が豊富	
②油脂類 バター・マヨネーズ 油を使った料理  エネルギー源 細胞などの材料として適度に必要		⑦いも類  糖質を多く含むエネルギー源 ビタミン、ミネラルも含む	
③肉類 肉・加工品 (ハム・ソーセージなど)  たんぱく質源の代表		⑧卵 鶏卵・うずら卵など  手軽にとれる良質なたんぱく質源	
④牛乳・乳製品 牛乳・ヨーグルト チーズなど  たんぱく質、カルシウムが豊富		⑨大豆・大豆製品 豆腐・納豆・味噌など  たんぱく質、カルシウムの供給源	
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  ビタミン、ミネラル、食物繊維 の供給源		⑩果物  ビタミン、ミネラルの供給源	

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

市民の健康増進やフレイル予防のため、ご記入いただいた情報を、市保健師等からのお電話や訪問に利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。また、フレイルチェック結果については、市でデータを処理し、フレイル予防事業等の企画・立案に活用させていただきます。なお、個人情報に関することが公表されることはありません。