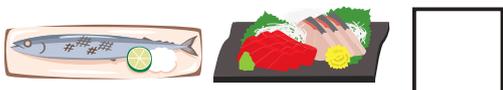


# ふだんバランスの良い食事が できているか確認してみましょう

## 10食品群チェック

<b>1 肉類</b>  <input type="checkbox"/>	<b>6 緑黄色野菜</b>  <input type="checkbox"/>
<b>2 魚介類</b>  <input type="checkbox"/>	<b>7 海藻類</b>  <input type="checkbox"/>
<b>3 卵類</b>  <input type="checkbox"/>	<b>8 いも類</b>  <input type="checkbox"/>
<b>4 大豆・大豆製品</b>  <input type="checkbox"/>	<b>9 果物類</b>  <input type="checkbox"/>
<b>5 牛乳</b>  <input type="checkbox"/>	<b>10 油脂類</b>  <input type="checkbox"/>

毎日食べるが1点でそれ以外を0点とし  
合計10点満点で評価します ※7

合計

点

目標は1日7点以上です! ※8

偏食をしないで、いろいろな食品を食べることは  
口腔機能※9、筋量・筋力※10、認知機能※11の維持と関連します。  
P10の1週間の10食品群チェックで日々の食事のバランスを  
確認してみましょう!





## 引用

- ※1 Potter J, Klipstein K, Reilly JJ, et al. The nutritional status and clinical course of acute admissions to a geriatric unit. *Age Ageing* 24: 131-6, 1995.
- ※2 Bergstrom N, Braden B. A prospective study of pressure sore risk among institutionalized elderly. *J Am Geriatr Soc* 40: 747-58, 1992.
- ※3 Potter JF, Schafer DF, Bohi RL. In-hospital mortality as a function of body mass index: an age-dependent variable. *J Gerontol* 43: M59-63, 1988.
- ※4 健康長寿ネット. 高齢者の低栄養, <https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/rounensei/tei-eiyou.html>
- ※5 Motokawa K, Mikami Y, Shirobe M, et al. Relationship between Chewing Ability and Nutritional Status in Japanese Older Adults: A Cross-Sectional Study. *IJERPH* 18:1216; <https://doi.org/10.3390/ijerph18031216>, 2021.
- ※6 東京都健康長寿医療センター. 令和3年度老人保健健康増進等事業(老人保健事業推進費等補助金)通いの場に参加する高齢を中心とした摂食機能等に応じた適切な食事選択の方策に関する調査研究事業報告書
- ※7 熊谷修, 渡辺修一郎, 柴田博, 他. 地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連. *日公衛誌*, 50:1117-1124. 2003.
- ※8 東京都健康長寿医療センター研究所. 健康長寿新ガイドラインエビデンスブック. 社会保険出版(東京) 2017.
- ※9 Hoshino D, Hirano H, Eda Hiro A, et al. Association between Oral Frailty and Dietary Variety among Community-Dwelling Older Persons: A Cross-Sectional Study. *J Nutr Health Aging* 25: 361-368, 2021.
- ※10 Yokoyama Y, Nishi M, Murayama H, et al. Association of dietary variety with body composition and physical function in community-dwelling elderly Japanese. *J Nutr Health Aging* 20: 691-696, 2016.
- ※11 Otsuka R, Nishita Y, Tange C, et al. Dietary diversity decreases the risk of cognitive decline among Japanese older adults. *Geriatr Gerontol Int* 17: <https://doi.org/10.1111/ggi.12817>, 2017.
- ※12 Tanaka T, Hirano H, Ohara Y, et al. Oral Frailty Index-8 in the risk assessment of new-onset oral frailty and functional disability among community-dwelling older adults. *Arch Gerontol Geriatr* 94. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2021.104340>, 2021.