

# 今夜のおかず何にする？ふろく付き！

10食品群カードを使って名人になろう！

保健福祉部 高齢者福祉課  
介護予防・認知症対策グループ  
TEL 03-4566-2434



## 10食品群カードとは・・・

カードに分類される食品を1日ですべて食べると  
バランス良く食べることができます。

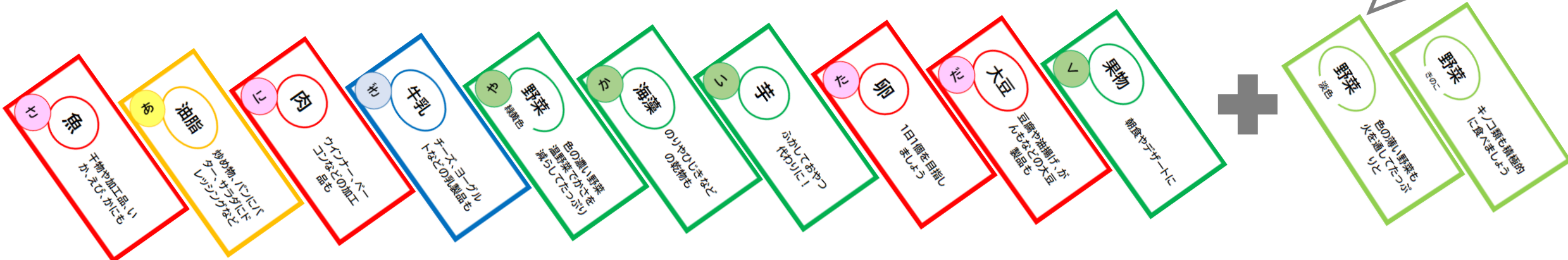


カードは・・・

- ① ふろく(最後のページ)を印刷
- ② 高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ窓口に取りに行く
- ③ フレイルチェックに参加する

10食品群の**頭文字**をとって

さ あ に ぎ や か (に) い た だ く



免疫力アップ! 豊島区オリジナル

# 10食品群カードの使い方

食べた食材のカードを抜き出します。  
 カード1枚を1点として、1日の合計点数を出します。  
※1日のうちで重複して食べた食材は何回食べても1点です。



## 1日の合計点数でランクが決まります

10食品群カードランク  
 食べた食品が増えると点数がアップ！



# 10食品群カードを1日で使いきる方法

朝



バタートースト

**油脂** 炒め物、パンにバター、サラダにドレッシングなど



ミルク入りコーヒー

**牛乳** チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も



野菜サラダ

(レタス、きゅうり、ミニトマト、コーン、ドレッシング)

**野菜** 色の濃い野菜 温野菜でかさを減らしてたっぷり

**野菜** 色の薄い野菜も 火を通してたっぷり

**油脂** 炒め物、パンにバター、サラダにドレッシングなど

※同じ油なので1点

この日の朝食は**4点**

昼



きつねそば

(油揚げ、かまぼこ、ねぎ)

**大豆** 豆腐や油揚げ、がんもなどの大豆製品も

**魚** 干物や加工品、いか、えび、かにも

**野菜** 色の薄い野菜も 火を通してたっぷり



キウイフルーツ

**果物** 朝食やデザートに



卵豆腐

**卵** 1日1個を目指しましょう

※朝食でカウントしたので 昼食では**ノーカウント**

この日の昼食は**4点**

夕

朝食と昼食で食べた食品群から**残ったカード**  
肉、海藻、芋、野菜(きのこ)の4つのカードで夕食のメニューを考えよう！



ご飯



肉じゃが

**肉** ウィンナー、ベーコンなどの加工品も

**芋** ふかしておやつ代わりに！



わかめとなめこのみそ汁

**海藻** のりやひじきなどの乾物も

**野菜** キノコ類も積極的に食べましょう

この日の夕食は**4点**

朝食**4点** + 昼食**4点** + 夕食**4点** = 合計**12点**

**牛乳** チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も

**油脂** 炒め物、パンにバター、サラダにドレッシングなど

**野菜** 色の濃い野菜 温野菜でかさを減らしてたっぷり

**野菜** 色の薄い野菜も 火を通してたっぷり

**油脂** 炒め物、パンにバター、サラダにドレッシングなど

**大豆** 豆腐や油揚げ、がんもなどの大豆製品も

**魚** 干物や加工品、いか、えび、かにも

**卵** 1日1個を目指しましょう

**果物** 朝食やデザートに

**野菜** 色の薄い野菜も 火を通してたっぷり

**肉** ウィンナー、ベーコンなどの加工品も

**芋** ふかしておやつ代わりに！

**海藻** のりやひじきなどの乾物も

**野菜** キノコ類も積極的に食べましょう

重複

重複

やった満点！！



※足りないときは、おやつで食べてもOK！



# カード名人を目指す技(わざ)

ご飯  
0点



納豆ご飯  
1点



・納豆

大豆  
豆麩や油揚げ、がんもなどの大豆製品も



チャーハン  
4点



・さくらえび ・長ねぎ

魚  
干物や加工品、いか、えび、かにも

野菜  
色の薄い野菜も、火を通してたつぷり

・卵

卵  
1日1個を目指しましょう

油脂  
炒め物、パンにバター、サラダドレッシングなど

ざるうどん  
0点



ねぎとわかめをプラス  
2点



・長ねぎ

野菜  
色の薄い野菜も、火を通してたつぷり

・わかめ

海藻  
のりやひじきなどの乾物も



ぶっかけうどん  
4点



・納豆 ・わかめ

大豆  
豆麩や油揚げ、がんもなどの大豆製品も

海藻  
のりやひじきなどの乾物も

・卵

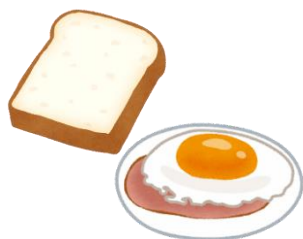
卵  
1日1個を目指しましょう

野菜  
色の薄い野菜も、火を通してたつぷり

食パン+マーガリン  
1点



ハムエッグ  
2点



・ハム

肉  
ウインナー、ベーコンなどの加工品も

・卵

卵  
1日1個を目指しましょう



ピザトースト  
4点



・ウインナー ・ピーマン

肉  
ウインナー、ベーコンなどの加工品も

野菜  
色の濃い野菜、温野菜でかさを減らしてたつぷり

・チーズ

牛乳  
チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も

野菜  
色の薄い野菜も、火を通してたつぷり

かけそば(うどん)  
1点



豚汁  
4点



豚汁そば(うどん)  
4点



・長ねぎ **重複**

野菜  
色の薄い野菜も、火を通してたつぷり

・豚肉

肉  
ウインナー、ベーコンなどの加工品も

・里芋

芋  
ふかしておやつ代わりに!

・にんじん

野菜  
色の濃い野菜、温野菜でかさを減らしてたつぷり

・大根

野菜  
色の薄い野菜も、火を通してたつぷり

・豚肉

肉  
ウインナー、ベーコンなどの加工品も

・里芋

芋  
ふかしておやつ代わりに!

・にんじん

野菜  
色の濃い野菜、温野菜でかさを減らしてたつぷり

・大根

野菜  
色の薄い野菜も、火を通してたつぷり

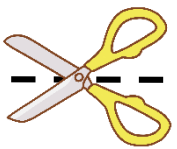
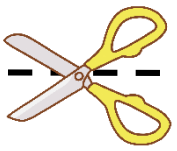
※淡色野菜は重複しているので1点

**重複**

# 食べた物をチェック☑してみよう

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>魚</b> 干物や加工品、いか、えび、かにも</p> <p>わ</p> </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px;"> <p><b>油脂</b> 炒め物、パンにバター、サラダにドレッシングなど</p> <p>あ</p> </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>肉</b> ウインナー、ベーコンなどの加工品も</p> <p>に</p> </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p><b>牛乳</b> チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も</p> <p>ち</p> </div>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p><b>野菜</b> 色の濃い野菜 温野菜でかさを減らしてたっぷり</p> <p>や 緑黄色</p> </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p><b>海藻</b> のりやひじきなどの乾物も</p> <p>か</p> </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p><b>芋</b> ふかしておやつ代わりに！</p> <p>こ</p> </div>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>卵</b> 1日1個を目指しましょう</p> <p>た</p> </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>大豆</b> 豆腐や油揚げ、がんもなどの大豆製品も</p> <p>た</p> </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p><b>果物</b> 朝食やデザートに</p> <p>く</p> </div>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p><b>野菜</b> 色の薄い野菜も 火を通してたっぷり</p> <p>淡色</p> </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p><b>野菜</b> キノコ類も積極的に食べましょう</p> <p>きのこ</p> </div>				

ふろく…プリントアウトして、点線を切ったら、あっという間に10食品群カードの出来上がり！レッツトライ！



か

海藻

のりやひじきなどの乾物も

み

野菜

色の濃い野菜  
温野菜でかさを減らしたつぱり  
緑黄色

れ

牛乳

チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も

に

肉

ウインナー、ベーコンなどの加工品も

あ

油脂

炒め物、パンにバター、サラダにドレッシングなど

わ

魚

干物や加工品、いか、えび、かにも

きのこ

野菜

キノコ類も積極的に食べましょう

淡色

野菜

色の薄い野菜も火を通してつぱり

ん

果物

朝食やデザートに

だ

大豆

豆腐や油揚げ、がんもなどの大豆製品も

た

卵

1日1個を目指しましょう

い

芋

ふかしておやつ代わりに！