

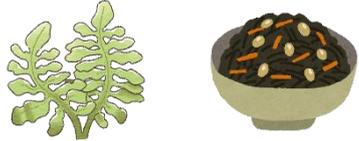
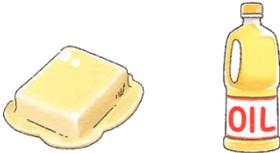
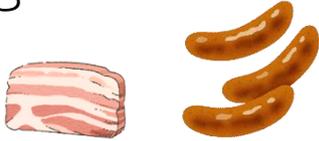
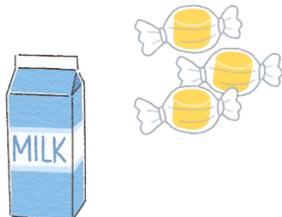
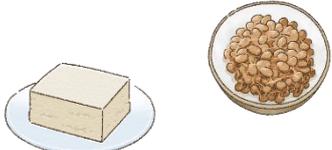


毎日食べたい10品目



「さあ、にぎやかにいただく」

※10の食品群の頭文字をとったもので「ロコモチャレンジ！推進協議会」が考案した合言葉です。

<p>さ</p> <p>魚介類</p>	<p>干物や加工品、 いか・えび・かにも</p> 	<p>か</p> <p>海藻</p>	<p>のりやひじきなどの 乾物も</p> 
<p>あ</p> <p>油脂類</p>	<p>バター、炒め物や 揚げ物の油など</p> 	<p>い</p> <p>いも類</p>	<p>じゃが芋、さつまい も、里芋、長芋など</p> 
<p>に</p> <p>肉類</p>	<p>ウインナー、ベー コンなどの加工品 も</p> 	<p>た</p> <p>卵・卵製品</p>	<p>茶碗蒸しなども</p> 
<p>ぎ</p> <p>牛乳 乳製品</p>	<p>チーズ、ヨーグル ト</p> 	<p>だ</p> <p>大豆 大豆製品</p>	<p>豆腐や油揚げなども</p> 
<p>や</p> <p>緑黄色野菜</p>	<p>人参やほうれん草 など色の濃い野菜</p> 	<p>く</p> <p>果物</p>	