



10食品群チェックシート

1日の食事の中で1回でも食べた場合
○をつけましょう。 ごはん、パン、めんも忘れずに！

	からだをつくる				からだの調子を整える				エネルギーのもと	おくちケア		
	魚	肉	卵	大豆	牛乳	野菜	海そう	果物	いも	あぶら	歯みがき	歯の健康
	えび いか 貝類 加工品 等含む	ウイン ナー ハム等 加工品 含む	卵料理 卵豆腐 含む	豆腐 納豆 揚げ 豆乳等	ヨーグ ルト チーズ 等加工 品含む	中味も 色の濃 い野菜	わかめ のり ひじき 等	缶詰も 含む	じゃが いも 長芋 さつま いも等	バター マヨ ネーズ ドレシ ング 含む	歯みがきをした ら それ ぞれ の欄 に ○を つけ まし ょう	おくち の体 操を した ら ○を つけ まし ょう
例	○	○		○	○	○		○	○		7点	○
1日目											点	/
2											点	/
3											点	/
4											点	/
5											点	/
6											点	/
7											点	/
8											点	/
9											点	/
10											点	/
11											点	/
12											点	/
13											点	/
14											点	/
15											点	/
16											点	/
17											点	/
18											点	/
19											点	/
20											点	/

令和5年度永山健康マイレージ事業

おくちケアと食べて応募 賞品が当たる！



対象 40歳以上の永山にお住まいの方
応募締切 令和5年12月29日(金) ※応募は1人1回限りです

- ラーメン1杯(5種類のうちいずれか) [5名様]
麺屋 終 (永山3-19)
- 正油ラーメン [3名様]
あさの (永山7-13)
- 食生活改善推進員・旭短大 監修レシピと食材セット [20名様]
イオン永山店×食改さん イオン永山店×旭川短大
- 旭短大監修レシピと とうきびフレック130g [10名様]
北かり×旭川短大
- 豚ジンギスカン300g +たれ200g [10名様]
ジンギスカンの博 (永山3-19)
- 屯田こうじ500g [5名様]
屯田の里(永山町15丁目)
- 北海道あさひかわ産もち麦 [10名様]
(株)北永 (永山町10丁目)
- まごころみそ1kg [5名様]
かあさん工房 (永山町10丁目)
- ハーブティー3パック [5名様]
あぴ〜る あうあう
- ヤクルト健康パウチセット [48名様]
(株)ヤクルト北海道
- 森永健康セット [20名様]
森永乳業北海道(株)
- 歯みがきセット [100名様]
旭川地域歯科医療連携室

※応募者多数の場合は抽選により当選者を決定しますので、ご希望通りの賞品が当たらないこともあります。

お問い合わせ 永山健康マイレージ実行委員会 ☎40-2323 (永山地域包括支援センター)