

ベジチェック® 測定会

場所：ホクショー(株)白山工場会議室

参加：34名

結果：目標値に達している方は全体の24%でした。

今まで以上に野菜を摂るよう心がけましょう！！



野菜摂取レベル 推定野菜摂取量(g)

3.5	150
4.3	175
4.4	175
4.5	175
4.5	175
4.6	175
4.7	175
4.7	175
4.9	250
5	250
5.1	250
5.1	250
5.2	250
5.2	250
5.2	250
5.3	250
5.3	300
5.3	250
5.4	300
5.4	300
5.5	300
5.5	300
5.6	300
5.7	300
6	300
6	300
6.2	350
6.4	350
6.4	350
6.5	350
7.1	500
7.2	500
7.4	500
8.4	500

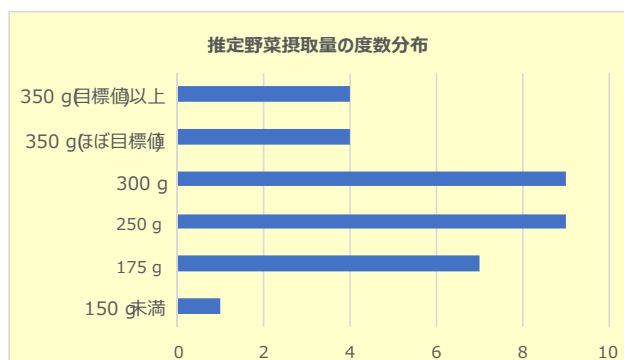
野菜摂取レベル

参加者の測定値の平均値	最大値	最小値
5.51	8.4	3.5

参考：22年全国平均値 5.5

推定野菜摂取量の度数分布表

階級値	階級名	人数	割合
1	150 g未満	1	3%
2	175 g	7	21%
3	250 g	9	26%
4	300 g	9	26%
5	350 g(ほぼ目標値)	4	12%
6	350 g(目標値)以上	4	12%
計		34	100%



○ 1日の目標量「野菜350g」を知ろう

下の写真は、左が「1日の目標量350g」と、右が1日3食に振り分けた場合の「1食あたりの目安量120g」を、それぞれ生野菜で置き換えたもの。



ベジチェック®とは・・・

皮膚のカロテノイド量を測定しています。野菜（特に緑黄色野菜）を食べると、野菜に含まれるカロテノイドが体に吸収され、やがて皮膚にも蓄積します。

（2～4週間かかります。）そのため、皮膚のカロテノイド量を測定すれば野菜摂取量を推定することができます。

