

やさしい
たりてる?



指先だけで
\ピツ!!/\

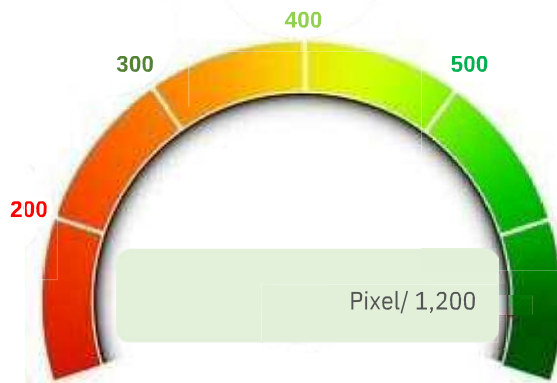
第2回

野菜摂取量測定会

2026年7月25日 (土) 10:30-13:00
@ テポー所沢

暑い夏を野菜パワーで
乗り切ろう!





判定

推定野菜充足度

1皿 (70g) × 5皿 = 350g

淡: 淡色野菜 3皿 + 緑: 緑黄色野菜 2皿

白抜きの皿 ○ は、不足している皿数

○ 😊 S	(560-1200) 素晴らしい値です。 → 推定野菜摂取量400g以上 高い意識で野菜・果物を摂取されています。今の状態を続けましょう	淡 淡 淡 緑 緑 以上
○ 😊 A	(500-550) 非常に良い値です。 → 推定野菜摂取量350g~399g 日本人の野菜摂取目標量を達成しています。 野菜・果物をよく摂取できていますが、もうワンランクアップを目指してみても	淡 淡 淡 緑 緑
○ 😐 B	(420-490) 頑張っています。 上手な調理法を選択し、効率よく野菜を摂取しましょう。緑黄色野菜は、 オールドレッシング、マヨネーズ等油と一緒に摂ると栄養素の吸収率UP!	淡 淡 淡 緑 緑 (緑黄色野菜0.5皿不足)
○ 😊 C	(350-410) 日本人の平均値ですが、まだ少し不足気味です。 小鉢やサラダなど、野菜料理をもう一品プラスしてみましょう。 緑黄色野菜を、今食べている量の2倍摂るように心がけましょう。	淡 淡 淡 緑 緑 (緑黄色野菜1皿不足)
○ 😞 D	(300-340) 野菜不足気みです。 少しずつ野菜摂取を増やしてみましょう。 野菜ジュース等も上手に利用して、野菜を食べる習慣をつけましょう。	淡 淡 淡 緑 緑 (緑黄色野菜2皿不足)
○ 😞 E	(0-290) 非常に野菜が不足しています。 サラダ、お浸し、炒め物、煮ものなど、色々な料理を組み合わせ 毎食野菜を摂取しましょう。	淡 淡 淡 緑 緑 以下 (緑黄色野菜を含め2.5皿以上不足)

聖隷浜松病院 尾花明先生作成、昭和女子大学 黒谷佳代先生監修

野菜・果物の1日の目標摂取量

野菜 [1皿70g×5皿=350g]

淡色野菜3皿 + 緑黄色野菜2皿

(キャベツ、レタス、キュウリ、もやしなど) (にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、トマトなど)

代表的な 緑黄色野菜 1皿 (70g) の目安量						
	にんじん 中ほど、 約3cm分	ほうれん草 約2株	ブロッコリー 花蕾(からい)、 約4個分	ピーマン 小さめ、 約2個分	トマト 中くらい、 約1/2個分	かぼちゃ 中くらい、 約1/16個分

果物 200g

果物200gの目安量

- りんご 1個
- みかん 2個
- いちご 12個
- バナナ 2本

※普通サイズの可食部とする

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。

「健康日本21 (第二次)」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。

また、野菜を多く食べるためには、調理の工夫をしたり、簡単に野菜を多く食べる料理を取り入れたりすることが大切です。

※eヘルスネット(厚生労働省)HPより

註1: ベジレベル™は皮膚のカロテノイド量を表す数値です。この値はベジメータ®のベジスコア™と強い相関があり、野菜摂取状態を反映します。

註2: 判定は、ベジメータ®で測定されたデータを基に作成しております。また、データの増加により今後変更する場合があります。

註3: 近年、日本国内でベジメータ®の類似品・模倣品が複数販売されていることが確認されております。

測定しているものが異なり、測定結果が異なる全く別の装置ですので、ご注意ください。お問い合わせは、ベジメータ®の公式サイトをご覧ください。