

# 食とけんこう

## 健康な食事づくり推進員が調査しました！

### 「あなたの推定野菜摂取量は？」

1日の野菜摂取量の目標は350g以上とされています。10月6日(日)の稲城ふれあい保健・医療まつりでベジチェックを行い、推定野菜摂取量を調べました。ご協力いただいた市民の皆さま、ありがとうございました。

【目的】どのくらいの野菜を食べているのか認識してもらい、食習慣の改善や今後の健康な食事づくり推進員の普及活動につなげるため。

【内容】稲城ふれあい保健・医療まつり食育ブースにおいて、ベジチェックの測定を行い、推定野菜摂取量を男女別、年齢別に集計しました。

【測定方法】手のひらをセンサーに約30秒押しあてるだけで、簡単に推定野菜摂取量が測定できます。測定は、明治安田生命 稲城永山営業所の皆さまにご協力いただきました。

#### ベジチェックとは？

●推定野菜摂取量が見える化します！

#### 何を測定しているの？

・ベジチェックでは、皮膚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。

#### カロテノイド



●動植物に広く存在する黄色または赤色の色素成分です。

トマトの赤→リコピン 人参のオレンジ→β-カロテン ピーマンの赤→カプサンチン



出典：KAGOME 野菜と生活 管理栄養士ラボ

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421



# 「推定野菜摂取量の調査結果」

【結果】 回答数 男性:43人 女性:120人

【人】

	150～200g		200～250g		250～300g		300～340g		350～400g	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
20-29 歳		2					1			4
30-39 歳				2	3			6		2
40-49 歳	5	2			8	5	3	4	2	5
50-59 歳		2		2	2	4	2	11	1	14
60-69 歳	1	2			3	2	1	6	3	12
70 歳以上	1	1				2	2	9	5	21
合計	7	9	0	4	16	13	9	36	11	58
割合	16%	8%	0%	4%	37%	11%	21%	30%	26%	48%

※推定野菜摂取量/日 男女ともに 150g 未満はいませんでした。

## 朝食におすすめ！野菜メニュー

サラダ



野菜スープ



前日の残りのおかず



・朝食に意識して野菜をとりましょう。野菜不足(350g未満)の方は、朝食の野菜摂取皿数が少ないことが分かっています

※厚生労働省「健康日本21」では、1日に **350g** の野菜を摂ることを推奨しています。