

～特定健診会場にてベジチェック～
野菜をたくさん食べるコツ！

【スタッフ】

保健委員:松本さん

保健師:大隅



【活動の様子】

牧之原区は糖尿病有病者が県平均よりも多いです。野菜に含まれる栄養素には糖尿病などの生活習慣病を予防・改善する効果があります。

保健委員さんと協力し、特定健診会場にてお野菜をたくさん食べるコツについて健康講話を実施しました。講話の後は、「ベジチェック」測定会を実施しました。

ベジチェックとは、手のひらをセンサーにあてることで、推定野菜摂取量が数値化できるものです。お手軽に測定できるので、講話を聞いてくださった大半の方がベジチェックを測定することができました。



ベジチェックの測定時間は
30秒程…
結果が分かるまでドキドキ❤️

一日あたりの野菜摂取量の目標値は
350gです。
足りていない方は、小鉢1品分(約70g)
野菜を増やすことから始めてみましょう！

