

# みなさん、野菜は足りていますか？

## 『ベジチェック®』で野菜摂取量を測定しました

\* R3年9月～11月 健診会場や事業所にて延べ2,476人測定

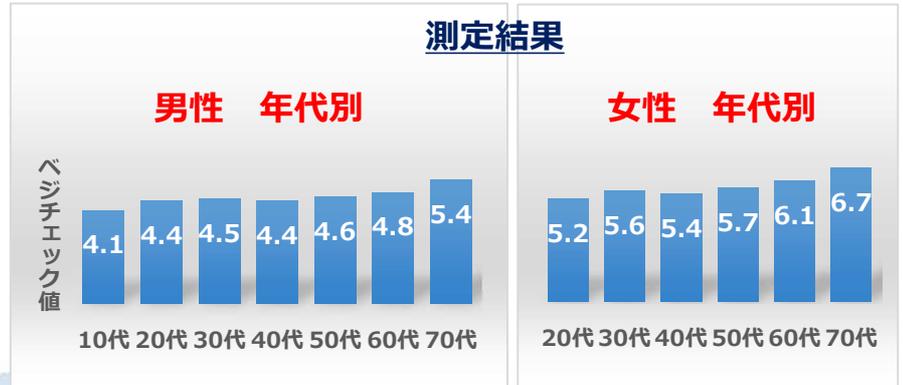


株式会社カゴメ ベジチェック

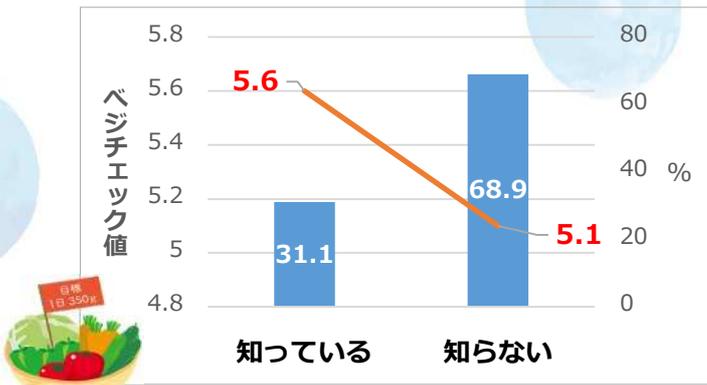
男性より女性のほうが野菜を食べている。  
年代が高いほど野菜摂取量が多い。



『ベジチェック®』では野菜摂取レベル7～8が野菜摂取量350gに相当するので、男女とも、まだまだ不足の状態です



### Q.健康維持に必要な野菜の目標量は1日350g以上であることを知っていますか？



約7割の人は知らない。  
350gの目標摂取量を知っている人のほうが、野菜を食べている。



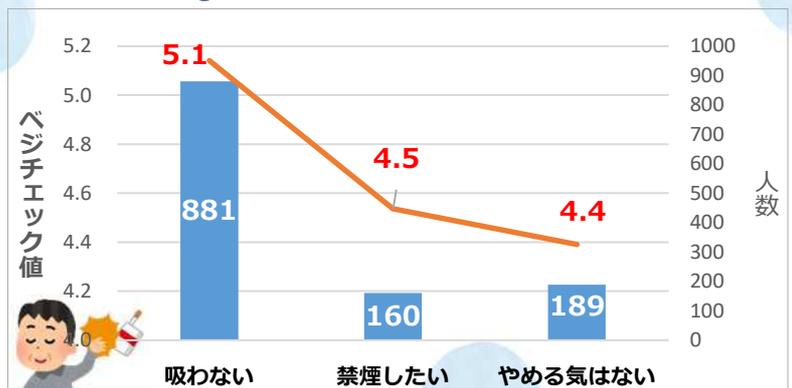
目標量の350gを知ることで、野菜を意識して食べる習慣になります

### たばこを吸わない人のほうが野菜を食べている！？



喫煙すると、野菜からとった栄養素が体内で大量に消費されるので低い数字が出る傾向があります  
吸う人ほど野菜はたくさん必要です

### Q.たばこは吸いますか？



皆さんの事業所でも  
普段なかなか分からない野菜摂取量が見える化できる  
『ベジチェック®』測定をして、食習慣の改善に取り組みませんか？

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室

