

毎月20日はとうかい減塩 day&もっと野菜を食べよう

野菜摂取レベル測定会

無料

手のひらで30秒！ あなたの野菜摂取量を推定します



県公式健康推進アプリ
元気アップ！りいばらき
ポイント プレゼント

測定記念品 プレゼント
(各回先着30名)

管理栄養士等から
野菜を上手にとるヒント
を聞ける

1日の野菜の目標量
展示あり

ヘルスメイトの野菜たっぷり適塩
レシピプレゼント(希望者)

★条件を満たした方に
オリジナルエコバックプレゼント
(各回先着 10名)

協力： 農業支援センター / 東海ファーマーズマーケットにじのなか

問合せ：東海村健康増進課（東海村保健センター）☎282-2797

令和6年度 野菜摂取レベル測定会日程表

	日程	時間	会場
1	4月12日(金)	9時～11時30分 13時～15時30分	東海村保健センター
2	4月18日(木)	9時30分～12時	東海ファーマーズマーケット にじのなか
3	4月19日(金)	13時～15時30分	東海村保健センター
4	5月10日(金)	9時～11時30分 13時～15時30分	東海村保健センター
5	5月17日(金)	13時～15時30分	東海村保健センター
6	5月20日(月)	9時30分～12時	東海ファーマーズマーケット にじのなか
7	6月14日(金)	9時～11時30分 13時～15時30分	東海村保健センター
8	6月20日(木)	9時30分～12時	東海ファーマーズマーケット にじのなか
9	6月21日(金)	13時～15時30分	東海村保健センター
10	7月19日(金)	9時～11時30分 13時～15時30分	東海村保健センター
11	7月25日(木)	9時30分～12時	東海ファーマーズマーケット にじのなか
12	7月26日(金)	13時～15時30分	東海村保健センター
13	8月9日(金)	13時～15時30分	東海村保健センター
14	8月20日(火)	9時30分～12時	東海ファーマーズマーケット にじのなか
15	8月23日(金)	9時～11時30分 13時～15時30分	東海村保健センター
16	9月13日(金)	9時～11時30分 13時～15時30分	東海村保健センター
17	9月19日(木)	9時30分～12時	東海ファーマーズマーケット にじのなか
18	9月20日(金)	13時～15時30分	東海村保健センター

	日程	時間	会場
19	9月23日(月) (祝)	10時~15時 (予定)	東海村総合体育館 (TOKAI スポーツフェスタ 2024)
20	10月11日(金)	9時~11時30分 13時~15時30分	東海村保健センター
21	10月18日(金)	13時~15時30分	東海村保健センター
22	10月21日(月)	9時30分~12時	東海ファーマーズマーケット にじのなか
23	11月15日(金)	13時~15時30分	東海村保健センター
24	11月19日(火)	9時30分~12時	東海ファーマーズマーケット にじのなか
25	11月22日(金)	9時~11時30分 13時~15時30分	東海村保健センター
26	12月10日(火)	9時30分~12時	東海ファーマーズマーケット にじのなか
27	12月13日(金)	9時~11時30分 13時~15時30分	東海村保健センター
28	12月20日(金)	13時~15時30分	東海村保健センター
29	1月9日(木)	9時~11時30分 13時~15時30分	東海村保健センター
30	1月17日(金)	13時~15時30分	東海村保健センター
31	1月20日(月)	9時30分~12時	東海ファーマーズマーケット にじのなか
32	2月14日(金)	9時~11時30分 13時~15時30分	東海村保健センター
33	2月21日(金)	13時~15時30分	東海村保健センター
34	3月14日(金)	13時~15時30分	東海村保健センター
35	3月19日(水)	9時~11時30分 13時~15時30分	東海村保健センター

★次の方にはオリジナルエコバックをプレゼント

2回分測定(1~2か月の間隔)し、村専用測定会記録用紙とアンケートを提出くださった方(各回先着10名)

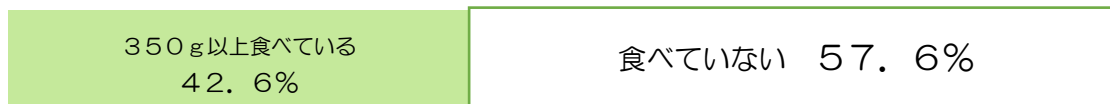


東海村では、毎月20日を「とうかい減塩 day」と制定し、
減塩と野菜の適量摂取を応援しています



■野菜、食べている？東海村の現状

毎日野菜を350g以上食べている人の割合



東海村健康づくり・食育に関するアンケート調査（令和2年度）

東海村健康づくり・食育に関するアンケート（令和2年度）では、野菜を350g以上毎日食べている人は4割程度で、約6割が食べられていませんでした。

多くの方が野菜は「健康に良い」ことは知っていても、実際は不足しているのかよく分からないことが多いのではないのでしょうか。

■野菜摂取レベル測定会とは何ですか？

手のひらをセンサーに約30秒あてるだけで簡単に推定野菜摂取量を測定できる機器で、推定野菜摂取量を「見える化」します。

■何を測定しているの？

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。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。

測定会では管理栄養士等から結果と野菜を上手にとるヒントを聞くことができます。

■どのくらいの人に参加したの？

令和5年度東海村で開催した測定会参加者は延3,582人。参加者した人の野菜摂取レベルの平均値は6.2でした。全国平均値5.6（2023年カゴメ）より高めでした。

■野菜はどのくらい食べたらいいの？

1日にとりたい野菜の目標量は350g！

※腎臓病をお持ちの方や高齢の方は、野菜や果物のとりすぎに注意が必要な場合があります。
主治医の指示に従ってください。

■まちづくり出前講座として測定会をご活用ください

事前にお問い合わせください。

■野菜を350g食べるためのヒント

- 1日3食しっかり食べよう
- 主食・主菜・副菜をそろえよう
- 食べ方を工夫しよう

野菜は、加熱すると（ゆでる、煮る、炒めるなど）かさが減ってたくさんの量をとることができます。

また、カット野菜や、ミニトマトやレタスなど包丁を使わずに食べられる野菜もおすすめです。

測定会では、手間をかけずに野菜料理を1品プラスするヒントなどを聞くことができます。

測定会について詳しくはホームページへ

<https://www.vill.tokai.ibaraki.jp/soshikikarasagasu/fukushibu/kenkozoshinka/2/1/5/8169.html>

