

無料

野菜摂取レベル測定会

手のひらで30秒！
あなたの
野菜摂取量を
推定します！



毎月20日はとうかい減塩day
&
もっと野菜を食べよう

測定記念品
プレゼント！
(各回先着30名)

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！

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
野菜摂取
目標量を表示！

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
村オリジナル
エコバッグ
プレゼント！
(各回先着10名)

【問い合わせ】東海村健康増進課（東海村保健センター） ☎ 282-2797

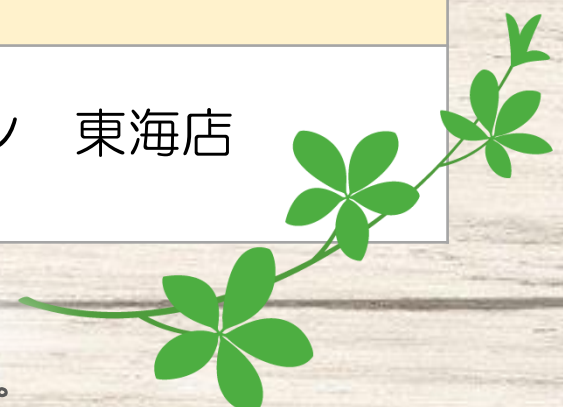
令和7年度 野菜摂取レベル測定会日程表

	日 程	時 間	会 場
1	4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
2	4月15日（火）	10時～12時30分	ヨークベニマル 東海店
3	5月 9日（金）	9時～11時30分 13時～15時30分	東海村保健センター
4	5月19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
5	6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
6	6月17日（火）	10時～12時30分	ヨークベニマル 東海店
7	7月 1日（火）	10時～12時30分	イオン 東海店
8	7月 7日（月）	10時～12時30分	カスミ 舟石川店
9	7月18日（金）	9時～11時30分 13時～15時30分	東海村保健センター
10	8月 7日（木）	10時～12時30分	村立図書館
11	8月 8日（金）	9時～11時30分 13時～15時30分	東海村保健センター
12	8月19日（火）	10時～12時30分	村立図書館
13	9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
14	9月16日（火）	10時～12時30分	イオン 東海店

* 村オリジナルエコバッグプレゼント条件（各回先着10名）*

・村内在住在勤在学の方

・2回分測定（約1か月程度の間隔をあける）し、記録用紙を持参及びアンケートにご協力いただいた方。



令和7年度 野菜摂取レベル測定会日程表

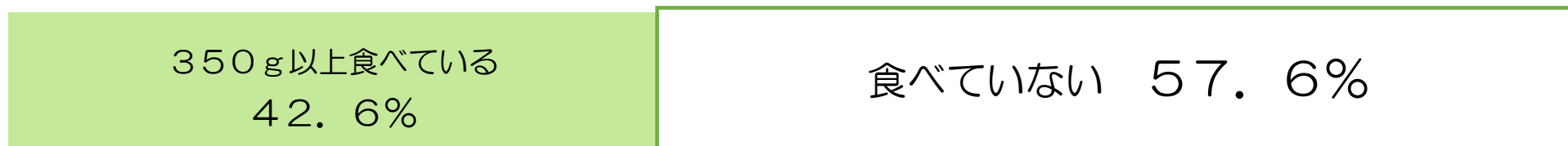
	日程	時間	会場
15	9月28日（日）	10時～15時	東海村総合体育館 （スポーツフェスタTOKAI2025）
16	10月10日（金）	9時～11時30分 13時～15時30分	東海村保健センター
17	10月14日（火）	9時30分～11時30分	イオン 東海店
18	10月21日（火）	10時～12時30分	イオン 東海店
19	11月18日（火）	10時～12時30分	カスミ 舟石川店
20	11月21日（金）	9時～11時30分 13時～15時30分	東海村保健センター
21	12月12日（金）	9時～11時30分 13時～15時30分	東海村保健センター
22	12月15日（月）	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	1月 9日（金）	9時～11時30分 13時～15時30分	東海村保健センター
24	1月20日（火）	10時～12時30分	ヨークベニマル 東海店
25	1月28日（水）	10時～12時30分	村立図書館
26	2月17日（火）	10時～12時30分	カスミ 舟石川店
27	2月27日（金）	9時～11時30分 13時～15時30分	東海村保健センター
28	3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
29	3月19日（木）	9時～11時30分 13時～15時30分	東海村保健センター



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。

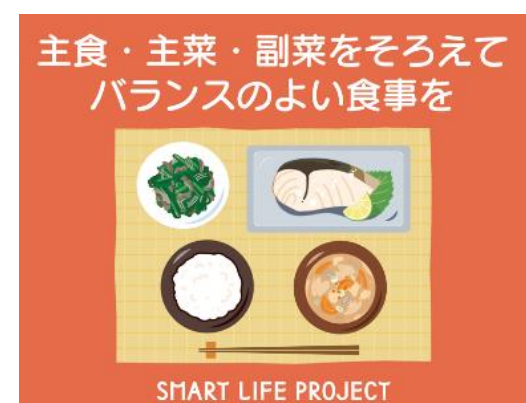
■野菜はどのくらい食べたらいいの？

1日にとりたい野菜の目標量は350gです。

※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。

■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。

■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秒あてた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6年度東海村で開催した測定会参加者は延3,614人。参加者した人の野菜摂取レベルの平均値は5.98でした。全国平均値5.8（2024年カゴメ調べ）より高めでした。

■まちづくり出前講座としても測定会を活用できます！

皆さまの学習の場としての活用も可能ですので、ご興味ある方は、事前にお問い合わせください。

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>

