

# ベジメータ®を活用した“見える化”で 野菜摂取量70gアップ促進事業

## <令和5年度事業報告書>



岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会

—令和6年3月—

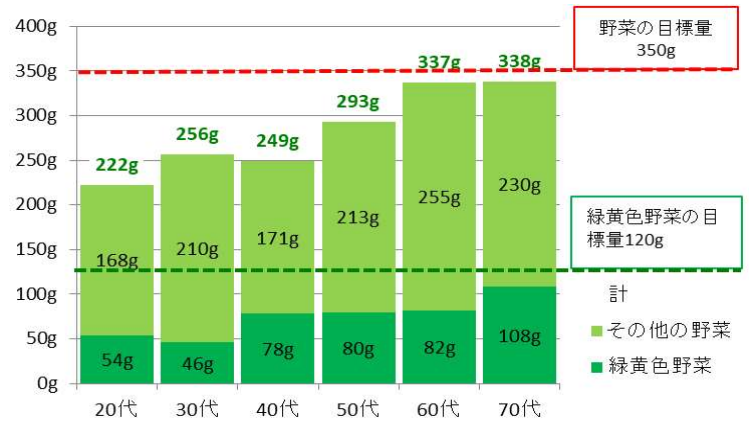
### <目次>

1	事業実施の背景	1
2	事業の必要性	1
3	事業実施で期待される効果	2
4	野菜摂取量評価装置ベジメータ®の特徴	2
5	事業の概要（実施要領）	4
6	事業実施経過	8
7	事業実施状況（総括表）	9
8	ベジメータ®測定及びアンケートの結果	10
9	事業のまとめ	30
	【参考】市町村協議会別事業実施状況	32

# 1 事業実施の背景

一日の野菜の目標摂取量は350g（うち、緑黄色野菜は120g以上）だが、本県においては、20歳以上の県民の一日平均野菜摂取量は男性299g、女性286gと、男女とも目標量に対して約70g不足している。

中でも、40歳未満の若い世代は、緑黄色野菜の摂取量が目標量の半分以下である。



出典：平成28年度県民生活習慣実態調査（岩手県保健福祉部）

<課題>

○野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでおり、野菜を多く食べる人は、脳卒中や心臓病、ある種のがんに罹る確率が低いという研究結果も多数あることから「野菜の摂取は必要」と認識している県民は多い。

○しかし、知識はあっても実際に野菜摂取量が目標に達しない要因のひとつとして、野菜摂取量の不足に気づいていない県民が多く存在することが考えられる。

○循環器疾患の予防のためには、県民一人ひとりが自身の野菜摂取状況を知り、野菜摂取量の増加、ひいては望ましい食生活に向けた行動変容に繋げることが課題である。

# 2 事業の必要性

1 県民の平均野菜摂取量を確実に70g増加させるためには、まず、**野菜摂取量が不足していることに県民自身が気づき、必要な野菜の量を正しく理解するための取組が必要。**

2 特に野菜摂取量が少ない若い年代は、**簡便で非侵襲的な方法**により、自身の**野菜摂取状況を数値で“見える化”**する等、**わかりやすく気づきを促す**ことができるインパクトある情報提供が必要。

3 また、その**気づきを望ましい生活習慣として定着させるためには、繰り返しの啓発や支援が必要。**

## 3 事業実施で期待される効果

### <期待される効果 その1>

**短期的**：野菜摂取の不足に気づき、適切な野菜摂取を心がける県民を増やす。  
主食・主菜・副菜を揃えた望ましい食生活を心がける県民を増やす。

**中期的**：野菜摂取量増加と減塩により県民の血圧の適正化が図られる。  
脳卒中、心疾患などの循環器疾患の患者や死亡者数が減少する。

### <期待される効果 その2>

- ・食生活改善推進員の新規会員や休ん会員の参加による活動の活性化

参考（会員数）：平成30年 6,062人 →令和4年度末 4,961人  
※令和4年度は平成30年度と比較して、1,101人減少しています。

## 4 野菜摂取量評価装置ベジメータ®の特徴

### ベジメータ®とは...

- ベジメータ®は、光を使った光学的皮膚カロチノイド量測定装置（圧力介在反射分光法、米国特許）です。LED白色を指先に10秒間照射するだけで、**簡単に野菜摂取状況を評価できます**。
- 結果は「ベジスコア™」と呼ばれる、0～1,200の数値となって表れ5分類（A～E）に野菜摂取状況を判定します。精度が高いため、わずかな変化を捉えることができ、食行動の改善は、2週間以内に確認できます。
- 迅速なスコアの変化は、**野菜摂取の関する意識の継続的改善と維持に役立ちます**。
- ベジメータ®は**野菜不足とその改善を“見える化”し、食事に対する行動変容を促します**。簡単な食育と継続測定で、80%以上の方の野菜不足が改善することが確認されています。
- 野菜摂取量評価（皮膚カロチノイド量測定）の妨げになる肌の色（メラニン色素）や血流（ヘモグロビン）の影響を全く受けなため、「正確」に野菜（果物）摂取量を評価する光学装置として、米国農務省の研究者らの評価を受けています。

# 4 野菜摂取量評価装置ベジメータ®の特徴



## ■ベジスコアで習慣的な野菜摂取量が推定できます。

### ●最近の研究報告から

【目的】日本人の皮膚カロテノイドスコア「以下、SCという。」と野菜摂取量の関連を検討

【方法】2020年6月～11月に日本人551人を対象にSCスコア測定と質問紙調査を実施。食品摂取状況ごとにSCを比較し、SCと野菜摂取量との関連を検討した。

【結果】SCスコアは野菜摂取量が多い者、女性、60歳代以上、非喫煙者及び果物・野菜ジュース、青汁、サプリメント有で高かった。単回帰分析の結果、野菜摂取量が多いほどSCスコアが高かった。(野菜摂取量の代表値=(SCスコア-324)/22.6で表せる。)属性や野菜以外の食品摂取状況を調整しても、野菜摂取量はSCスコアに影響していた。

参考文献：外園海稀他:皮膚カロテノイドスコアと自己申告による野菜摂取量の関連, 栄養学雑誌,82,93-100 (2023)

### <ベジメータ®の特徴>

**簡単**

中指に光をあてるだけ

**迅速**

測定時間はわずか10秒

- 0~1,200のベジスコア®で表示
- A~Eの5段階で野菜摂取状況を判定 (A判定: 推定野菜摂取量350g以上)
- 推定野菜充足度は、1皿(70g)×5皿で表示し、あとのくらい必要かを簡単にわかるように表示

**正解**

野菜摂取量と相関する皮膚カロテノイド量だけを測定

ベジメータ® 100%

類似装置

- カロテノイド(野菜)
- ヘモグロビン(血液)
- メラニン色素(肌の色)

● 高感度であるため、野菜摂取量のわずかな改善を確認できます。

### <活用事例>



# 5 事業の概要（実施要領）

## 1 目的

健康づくりの指標の一つである野菜摂取状況を数値化することにより、一人当たりの平均野菜摂取量70gアップを目指し、岩手県の健康課題である脳卒中をはじめとした循環器疾患の予防の推進を図る。

## 2 主催

岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会

## 3 事業協力機関

市町村・県保健所

## 4 実施期間

令和5年7月から10月末まで

## 5 実施市町村協議会

10市町村協議会（盛岡市、八幡平市、遠野市、北上市、金ヶ崎町、平泉町、住田町、釜石市、洋野町、一戸町）

## 6 事業の対象者

地域の一般住民 目標1,800人

貸出期間中に1市町村あたり180人以上の参加者を目指すものとする。

## 7 事業内容

以下、(1)(2)の事業をセットにした活動を企画すること。

(1) ベジメータ®を活用した地域住民の野菜摂取状況の測定及び測定結果の還元

(2) (1)の結果に基づいた野菜摂取を増やすための簡単な調理実習、試食等体験学習の他、レシピ提供等地域住民への具体的なアドバイス

## 8 実施方法

(1) 県協議会事務局は、別紙1により実施市町村から提出されたベジメータ®貸出期間の調整を行い、貸し出し及び返却のスケジュール調整・管理を行う。

(2) 実施市町村協議会は、県協議会事務局が事前に調整したベジメータ®貸出期間を参考に既存事業と組み合わせるなどして野菜摂取状況の測定を効率よく実施できるよう日程調整すること。また、市町村内の関係機関や団体、食品関連事業者等と連携した検討会を開催するなどして事業の実施計画をたて、県協議会が別に定める日までに実施計画書(様式1)を提出すること。

※実施市町村協議会にはベジメータ®一式を連続した7日間を限度として貸し出す。貸出期間中は、多くの地域住民が測定できるよう、1日に複数の事業で活用しても構わないものとする。

※事業を企画・調整する際は、できるだけ目的が同じ既存事業に併催する等して、効率よい活動ができるよう工夫すること。

<ベジメータ®活用例>

午前：親子の料理教室 / 午後：会員研修会 / 夜：ビギナーズ料理教室

<関係機関・団体等との連携例>

市町村保健衛生担当課・市町村農林担当課・学校・産直・スーパーマーケット・県協議会賛助会員・野菜ソムリエの会等

(3) 実施市町村協議会は、会員がそれぞれ役割を分担して事業を進めること。

<想定される役割>

測定者用アンケート回答補助担当/ベジメータ<sup>®</sup>操作担当者/個別結果還元担当者/野菜摂取量増に寄与する簡単野菜料理の調理デモ担当/地域別・季節別おすすめ野菜料理のレシピ提供担当  
測定者用アンケート回収担当等

(4) 実施市町村協議会は、実施する事業に必ずベジメータ<sup>®</sup>の測定を組み入れること。

また、ベジメータ<sup>®</sup>測定者にはアンケートへの回答について協力願うとともに、当日のうちに「個人別測定結果票」を本人に還元すること。

なお、結果還元の際には、調理実習や試食等により、野菜摂取量を増やことのできる調理方法等を具体的にアドバイスするとともに、測定者用アンケートの設問8への回答を確認したうえで回収をすること。

(5) 実施市町村協議会は、測定者用アンケートの結果や実施期間中の測定結果を蓄積することで地域の現状を把握し、次年度の食生活改善活動に役立てること。

また、蓄積した結果及び事業の実施状況を様式2にまとめ、測定者用アンケート、活動の様子がわかる写真や資料を添えて、事業完了後、1月以内に県協議会宛て報告すること。

(6) 実施市町村協議会は、事業終了後、速やかにベジメータ<sup>®</sup>を県協議会が別に指定する場所に返却すること。

## 9 経費

ベジメータ<sup>®</sup>の借用経費及び運送経費は、県協議会が負担する。

ベジメータ<sup>®</sup>を活用した事業の経費については、実施市町村協議会が負担する。

事業を円滑に進めるための検討会に出席した者の旅費として、1市町村協議会あたり15,000円を負担するものとする。

## 10 実績のまとめと結果の還元

県協議会は、県理事会において結果の評価を行うとともに、県全体及び地区別結果を今後の地区組織活動に役立てるものとする。

## 11 その他

(1) 実施市町村協議会は、活動の様子や地域住民の測定結果等について、様々な機会をとらえて積極的に地域住民に情報発信する他、岩手県食生活改善研究会において発表、報告すること。

(2) 本事業を通じて、新規会員の勧誘や休眠会員の解消につとめ、各市町村協議会の活動の活性化を狙う機会とすること。

(3) 貸出初日には、実施市町村協議会の行政担当者向けに、業者によるベジメータ<sup>®</sup>の操作方法の説明を行うこととしています。

令和5年 月 日

岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会長 様

市町村協議会  
会 長

令和5年度「見える化で野菜摂取量70gアップ促進事業」  
ペジメータ使用希望期間について（回答）

このことについて、次のとおり回答します。

1 希望期間

	使用希望期間		備 考
	（機種の受取日及び返却する日も含め、7日間とします。）		
第一希望	月 日（曜日）～	月 日（曜日）	
第二希望	月 日（曜日）～	月 日（曜日）	
第三希望	月 日（曜日）～	月 日（曜日）	

※第二希望でも調整ができない場合は、別途御相談させていただきます。

2 行政担当者連絡先（日程調整を担当いただける方としてください。）

所属	
職名・氏名	
電話	
電子メール	（インターネット経由を優先をお願いします。）

令和5年 月 日

岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会長 様

市町村協議会  
会 長

令和5年度「見える化で野菜摂取量70gアップ促進事業」  
実施計画書の提出について

このことについて、実施要領8（2）により、次のとおり提出します。

1 事業検討会

1 回目開催予定期日	月 日 曜日
開催予定場所	
主な出席予定者	計 人 予定

2 回目開催予定期日	月 日 曜日
開催予定場所	
主な出席予定者	計 人 予定

2 事業計画

別紙様式1-2のとおり

3 岩手県食生活改善研究会での報告方法（希望する方法一つに○をつける）

- (1) 事例発表(口頭)
- (2) ポスター展示発表
- (3) (1)(2)どちらでも対応可

令和5年 月 日

岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会長 様

市町村協議会  
会 長

令和5年度「見える化で野菜摂取量70gアップ促進事業」  
実施報告書及び精算書の提出について  
このことについて、実施要領8（5）により、次のとおり提出します。

1 事業検討会開催状況

開催日時	月 日 曜日 ～
開催場所	
出席者	計 人 別紙名簿のとおり
内 容	

開催日時	月 日 曜日 ～
開催場所	
出席者	計 人 別紙名簿のとおり
内 容	

- 2 討会開催経費精算額 金 \_\_\_\_\_ 円  
旅費及び日当を文給した者の名簿及び受取印(原本)を添付のこと。

3 事業実施状況

- (1) 実施回数 \_\_\_\_\_ 回
- (2) 事業参加者数 \_\_\_\_\_ 人
- (3) 参加者数のうちペジメータ測定者数 \_\_\_\_\_ 人  
内訳 別紙様式2-2のとおり

	日時・場所	対象者	活動事業（併催事業）名等	報道情報提供可否
1	月 日（ ）			可・否
2	月 日（ ）			可・否
3	月 日（ ）			可・否
4	月 日（ ）			可・否
5	月 日（ ）			可・否
6	月 日（ ）			可・否
7	月 日（ ）			可・否
8	月 日（ ）			可・否
9	月 日（ ）			可・否
10	月 日（ ）			可・否

※11回以上の場合は、行を増やして記載してください。

	日時・場所	事業参加者数及び測定者数(人)	活動事業 (併催事業)名等	対応推 進員数
1	月 日( )	事業参加者 うち測定者	人 人	人
2	月 日( )	事業参加者 うち測定者	人 人	人
3	月 日( )	事業参加者 うち測定者	人 人	人
4	月 日( )	事業参加者 うち測定者	人 人	人
5	月 日( )	事業参加者 うち測定者	人 人	人
6	月 日( )	事業参加者 うち測定者	人 人	人
7	月 日( )	事業参加者 うち測定者	人 人	人
8	月 日( )	事業参加者 うち測定者	人 人	人
9	月 日( )	事業参加者 うち測定者	人 人	人
10	月 日( )	事業参加者 うち測定者	人 人	人

※11回以上の場合は、行を増やして記載してください。

4 事業を担当した食生活改善推進員の感想や測定会に参加した住民の感想等

5 その他  
事業がわかる写真や新聞記事などありましたら、添付願います。

参考様式

事業検討会出席者名簿及び旅費支給票

- 開催日時 令和5年 月 日 時 ~ 時 分
- 開催場所

No.	氏名	経路	旅費(円)	受領印
例	盛岡花子	自宅(〇〇小学校)→ 保健センター	750円	

## アンケート様式 (A4版 縦型片面 1枚)

市町村 \_\_\_\_\_ No. \_\_\_\_\_

「見える化で野菜摂取量 70gアップ促進事業」測定者用アンケート

測定前に下記 ①~⑦ の質問に答えて、順番をお待ちください。

- 1 生年月日 昭和・平成 \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日 生まれ
- 2 性別 1. 男性 2. 女性
- 3 同居家族の人数(あなたを含めて)・1人・2人・3人・4人・5人以上
- 4 喫煙習慣 現在の喫煙の有無 1. 喫煙あり 2. 喫煙なし
- 5 現在、青汁を飲んでいますか 1. 飲んでいる 2. 飲んでいない
- 6 1日あたりの野菜摂取の目標量 350g以上を摂取できていると思いますか。  
1. 摂取できている 2. やや摂取できている 3. 摂取できていない
- 7 最近1か月間のうち、次の食品を使用した頻度であてはまるものを1~3の番号から1つ選んで下さい。
 

(1) 生鮮野菜を調理して食べる	1. 週に4日以上	2. 週に2~3日	3. ほとんど食べない
(2) 市販のカット野菜を食べる	1. 週に4日以上	2. 週に2~3日	3. ほとんど食べない
(3) 冷凍野菜を調理・解凍して食べる	1. 週に4日以上	2. 週に2~3日	3. ほとんど食べない
(4) 野菜を多く含む調理済食品(総菜)を食べる	1. 週に4日以上	2. 週に2~3日	3. ほとんど食べない
(5) 外食で野菜を多く含むメニューを食べる	1. 週に4日以上	2. 週に2~3日	3. ほとんど食べない
(6) 野菜ジュースを飲む	1. 週に4日以上	2. 週に2~3日	3. ほとんど食べない
- 8 野菜を多く摂取する料理や調理のコツ等のアドバイスを聞いて、野菜摂取量を今より70g増やせそうですか。  
1. はい 2. いいえ

あなたのベジレベル _____	判定 <b>A B C D E</b>
-----------------	---------------------

※アンケートへの御協力ありがとうございました。記入後は、係員にお渡しください。



ベジメータ<sup>®</sup>SE 202 年 月 日

### あなたのベジレベル™

判定

- A (470-) 非常に良い値です。** 推奨野菜摂取量350g以上  
この調子で、今の野菜摂取を続けましょう。
- B (420-460) 頑張っています。**  
上手な調理法を選択し、効率よく野菜を摂取しましょう。  
(例. 緑黄色野菜はω3油と一緒に摂ると栄養素の吸収率アップ)
- C (370-410) 日本人の平均値ですが、まだ少し不足気味です。**  
小鉢やサラダなど、野菜料理をもう一品プラスしてみましょう。  
緑黄色野菜を、今食べている量の2倍摂るように心がけましょう。
- D (300-360) 野菜不足気味です。**  
サラダ、お浸し、炒め物、煮ものなど、色々な料理を組み合わせ  
て毎食野菜を摂取しましょう。
- E (0-290) 非常に野菜が不足しています。**  
少しずつ野菜摂取を増やしてみましょう。  
野菜ジュース等も上手に利用して、野菜を食べる習慣をつけましょう。

推奨野菜充足度  
1皿(70g) × 5皿 = 350g

1日の目標野菜摂取量350g!

★2皿は、**緑黄色野菜** (切り口にも色があるもの)  
ニンジン、かぼちゃ、ホウレンソウ、小松菜、ブロッコリー、トマト等

野菜 [5皿分350g]

① ② ③ ④ ⑤

食部バランスガイド 1皿70g × 5 = 350g  
摂取5つ(SV)

注1: ベジレベル™は皮膚のカロチノイド量を表す数値です。

冷蔵庫等のいつも見えるところに貼ってください

### 野菜素材ごとの70gってどれくらい?

○ 緑黄色野菜 (切り口にも色があるもの) 代表的な野菜素材の70g目安量

<b>かぼちゃ</b> 中くらい、 約1/16個分	<b>レタス</b> 中ほどの葉、 約2枚分	<b>トマト</b> 中くらい、 約1/2個分	<b>きぬさや</b> 2つかみ分くらい
<b>なす</b> 12cmくらい、 約1本分	<b>アスパラガス</b> 20cmくらい、 約3本分	<b>オクラ</b> 10cmくらい、 約6本分	<b>ほうれん草</b> 約2株
<b>ブロッコリー</b> 花蕾(からい)、 約4個分	<b>もやし</b> 1つかみ分くらい	<b>白菜</b> 中ほどの葉、 約1個分	<b>にんじん</b> 中ほど、 約3cm分
<b>きゅうり</b> 中くらい、 約1本分	<b>玉ねぎ</b> 中くらい、 約1/4個分	<b>ごぼう</b> 中くらい、 約1/3本分	<b>大根</b> 厚さ約2cm分 (直径約6cm)
<b>れんこん</b> 厚さ約2cm分 (直径約6cm)	<b>ピーマン</b> 小さめ、 約2個分	<b>キャベツ</b> 中ほどの葉、 約1枚分	<b>とうもろこし</b> 20cmくらい、 約1/3本分

## 6 事業実施経過 (令和4年度～令和5年度)

- 令和4年11月8日 令和4年度第2回理事会  
令和5年度新規事業企画案の説明及びベジメータ<sup>®</sup>測定体験
- 令和5年3月24日 令和4年度第3回理事会  
事業実施要領(案)の検討
- 令和5年5月12日 令和5年度第1回理事会  
実施要領及び実施市町村の決定
- 令和5年5月23日 施行通知発出
- 令和5年6月9日 令和5年度市町村協議会長等研修会  
新規事業内容の説明及びベジメータ測定体験・操作説明
- 令和5年7月10日～11月1日 事業実施(10市町村協議会)
- 令和5年12月14日 岩手県食生活改善研究会  
令和5年度実施した10市町村による活動事例発表
- 令和6年3月18日 令和5年度第3回理事会  
実績報告書(案)の検討
- 令和6年3月  
実績報告書の作成・ホームページ「いわて健康情報ポータルサイト」での公開

## 7 事業実施状況（総括表）

No	市町村	実施期間	実施回数及び実施者数	事業に対応した食生活改善推進員
1	北上市	7/10～7/14	9回 一般住民277人	30人
2	住田町	8/25～8/31	10回 一般住民260人	46人
3	金ヶ崎町	9/1～9/6	12回 一般住民341人	44人
4	遠野市	9/8～9/13	7回 一般住民421人	42人
5	盛岡市	9/22～9/28	7回 一般住民988人	65人
6	平泉町	10/2～10/6	9回 一般住民/健診対象者 229人	35人
7	洋野町	10/10～10/14	7回 一般住民448人	55人
8	八幡平市	10/17～10/23	9回 一般住民389人	35人
9	釜石市	10/25～10/31	6回 一般住民/高校生 287人	38人
10	一戸町	10/26～11/1	12回 一般住民556人	65人
<b>合計</b>	<b>10市町</b>	<b>7/10～11/1</b>	<b>88回 計 4,196人（目標達成率233%）</b>	<b>455人</b>

# 8 ベジメータ®測定及びアンケートの結果

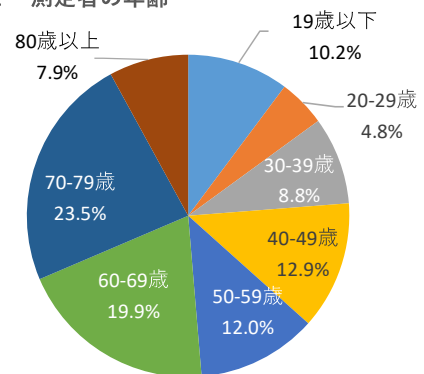


※アンケートは各設問に回答した者を集計対象としました。  
 ※図表の割合は小数点第2位を四捨五入して算出しているため、回答率を合計しても100%にならない場合があります。

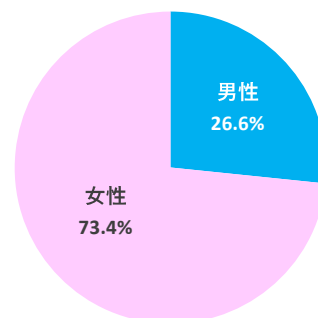
## I ベジメータ®測定者の状況

1 年齢	N = 4153	回答数	%
19歳以下		424	10.2
20-29歳		198	4.8
30-39歳		365	8.8
40-49歳		534	12.9
50-59歳		499	12.0
60-69歳		828	19.9
70-79歳		975	23.5
80歳以上		330	7.9
未回答		7	

1 測定者の年齢



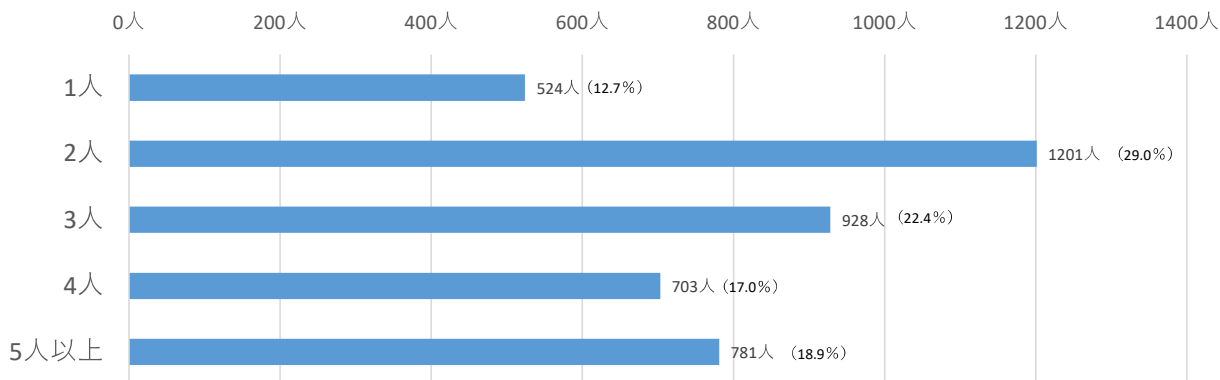
2 測定者の性別



●ベジメータ測定を体験した者は、10市町協議会で合計4,160人（男性1,089人、女性3,003人、不明68人）  
 平均年齢 54.6歳（最年少2歳 最高齢100歳）でした。

3 同居家族の人数 (あなたを含めて)	N = 4137	回答数	%
1人		524	12.7
2人		1201	29.0
3人		928	22.4
4人		703	17.0
5人以上		781	18.9
未回答		23	

### 3 同居家族の人数



●ベジメータ測定を体験した者のうち、体験者も含めた同居家族の人数は、2人が最も多く29.0%（1201人）、次いで3人が多く22.4%（928人）でした。

## II ベジメータ®測定者の生活習慣及び食生活の状況

4 喫煙習慣 現在の喫煙の有無	N = 4150	回答数	%
喫煙あり		300	7.2
喫煙なし		3850	92.8
未回答		10	

### 4 現在の喫煙習慣



●喫煙習慣がある者は7.2%でした。※本結果は、年齢を考慮せず、有効回答者に対する割合であることに留意のこと。  
※喫煙は酸化ストレスを生じるためベジレベルが低くなるという報告があります。

5 現在、青汁を飲んでいますか	N = 4128	回答数	%
飲んでいる		311	7.5
飲んでいない		3817	92.5
未回答		32	

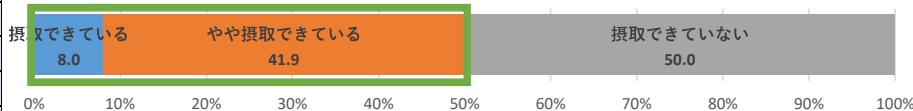
### 5 青汁の摂取状況



●青汁を飲んでいる者は7.5%でした。 ※青汁はベジレベルを高める要因になるという報告があります。

6 1日の野菜摂取の目標量を摂取できていると思いますか	N = 4077	回答数	%
摂取できている		328	8.0
やや摂取できている		1710	41.9
摂取できていない		2039	50.0
未回答		72	

### 6 野菜の摂取について



●野菜を350g以上摂取できていると思う者は8.0%、やや摂取できていると思う者41.9%を合わせ、概ね摂取できていると思う者は49.9%と全体の半数でした。

## 7 最近1か月間のうち、次の食品を使用した頻度

(1) 生鮮野菜を調理して食べる N = 4138	回答数	%
週に4日以上	2285	55.2
週に2~3日	1527	36.9
ほとんど食べない	326	7.9
未回答	22	

(4) 野菜を多く含む調理済食品(総菜)を食べる N = 4122	回答数	%
週に4日以上	622	15.1
週に2~3日	1632	39.6
ほとんど食べない	1868	45.3
未回答	38	

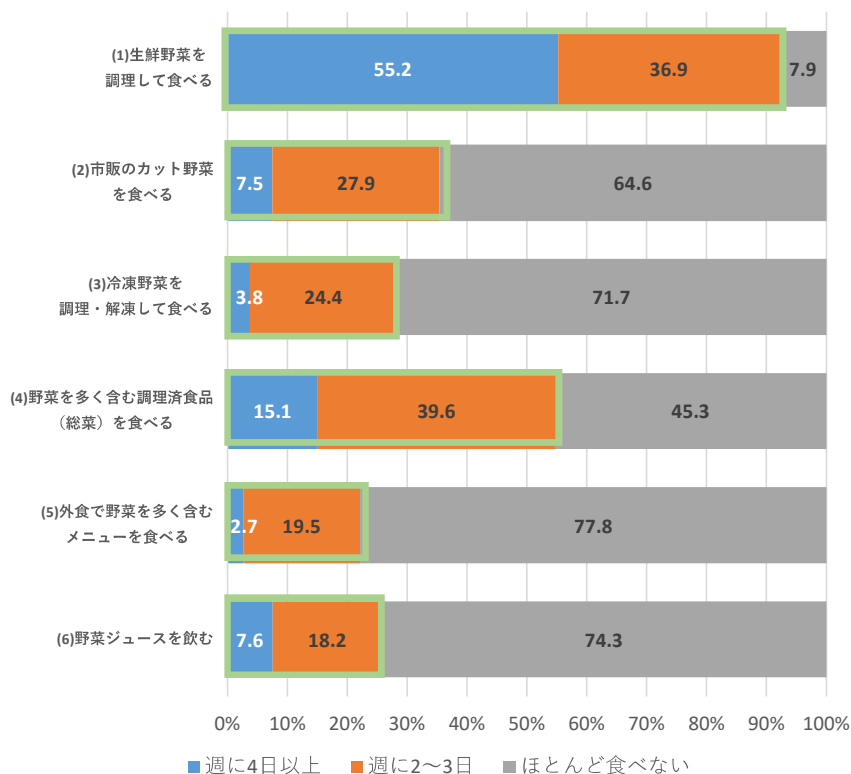
(2) 市販のカット野菜を食べる N = 4131	回答数	%
週に4日以上	311	7.5
週に2~3日	1151	27.9
ほとんど食べない	2669	64.6
未回答	29	

(5) 外食で野菜を多く含むメニューを食べる N = 4107	回答数	%
週に4日以上	109	2.7
週に2~3日	801	19.5
ほとんど食べない	3197	77.8
未回答	53	

(3) 冷凍野菜を調理・解凍して食べる N = 4123	回答数	%
週に4日以上	157	3.8
週に2~3日	1008	24.4
ほとんど食べない	2958	71.7
未回答	37	

(6) 野菜ジュースを飲む N = 4137	回答数	%
週に4日以上	313	7.6
週に2~3日	752	18.2
ほとんど食べない	3072	74.3
未回答	23	

## 7 最近1か月のうち、次の食品を使用した頻度



●使用した食品は多い順に、週に2日以上頻度で「生鮮野菜を調理」して食べる者は92.1%、「野菜を多く含む調理済み総菜」を使用する者は54.7%、「市販のカット野菜」を使用する者は35.4%、「冷凍野菜」を使用する者は28.2%、「野菜ジュース」を飲む者は25.8%、「野菜を多く含むメニュー」を食べる者は22.2%でした。

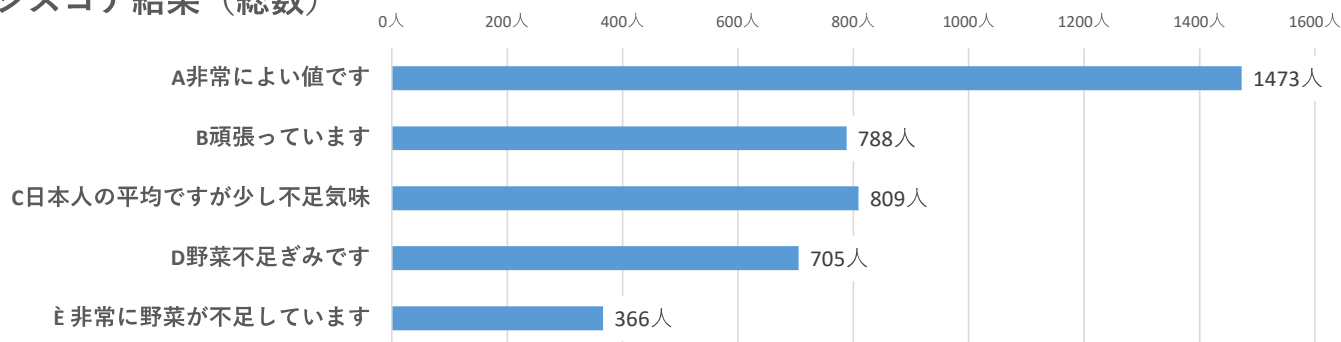
## Ⅲ ベジメータ®スコア結果

### ベジスコア結果（総括表）

ベジスコア結果（総数）	N = 4160	該当数	%
A非常によい値です		1473	35.4
B頑張っています		788	18.9
C日本人の平均ですが少し不足気味		809	19.4
D野菜不足気みです		705	16.9
E非常に野菜が不足しています		366	8.8

ベジスコア	ベジレベル	推定野菜摂取量
A	470-	350g以上
B	420-460	310g-340g
C	370-410	274g-303g
D	300-360	222g-266g
E	-290	215g以下

### ベジスコア結果（総数）



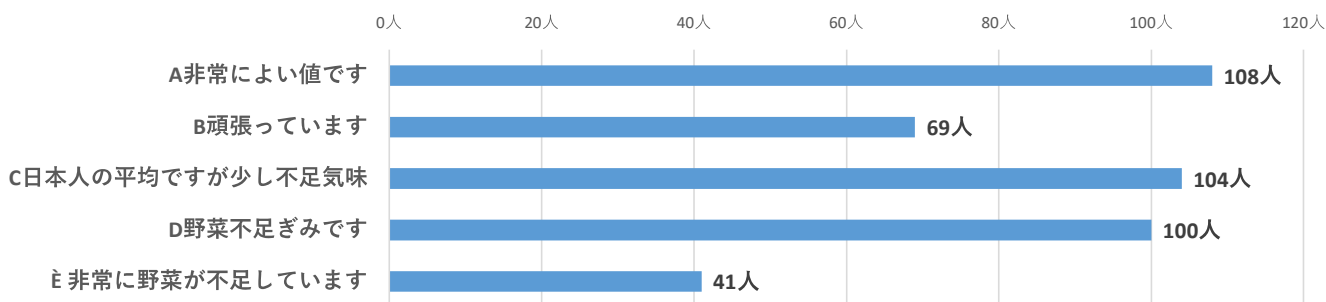
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は54.3%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は35.4%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は8.8%でした。

### 年代別ベジスコア結果（19歳以下）

ベジスコア結果(19歳以下)	N = 422	該当数	%
A非常によい値です		108	25.6
B頑張っています		69	16.4
C日本人の平均ですが少し不足気味		104	24.6
D野菜不足気みです		100	23.7
E非常に野菜が不足しています		41	9.7

ベジスコア	ベジレベル	推定野菜摂取量
A	470-	350g以上
B	420-460	310g-340g
C	370-410	274g-303g
D	300-360	222g-266g
E	-290	215g以下

### ベジスコア結果（19歳以下）



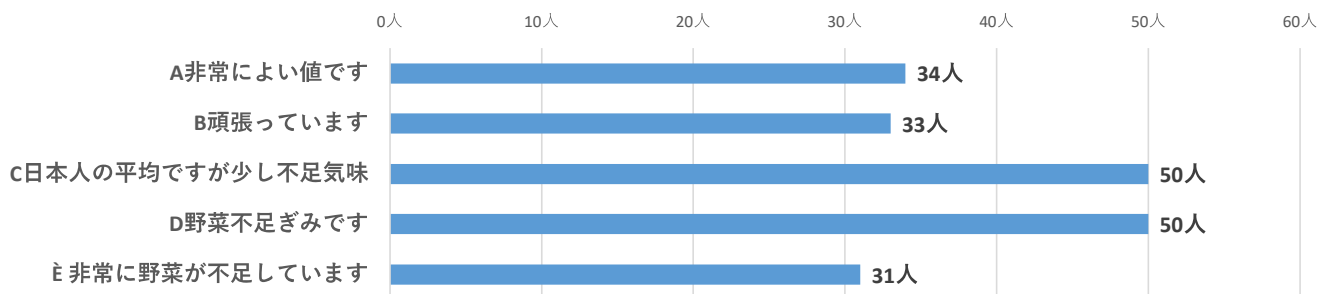
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は42.0%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量350g以上）の者は25.6%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は9.7%でした。

## 年代別ベジスコア結果（20歳代）

ベジスコア結果(20歳代)	N = 198	該当数	%
A非常によい値です		34	17.2
B頑張っています		33	16.7
C日本人の平均ですが少し不足気味		50	25.3
D野菜不足気みです		50	25.3
E非常に野菜が不足しています		31	15.7

ベジスコア	ベジレベル	推定野菜摂取量
A	470-	350g以上
B	420-460	310g-340g
C	370-410	274g-303g
D	300-360	222g-266g
E	-290	215g以下

### ベジスコア結果（20歳代）



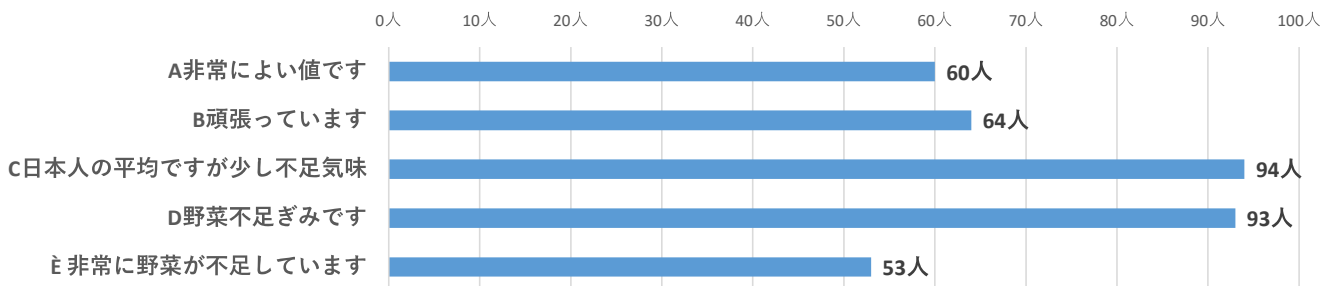
●野菜摂取量が概ね良好ベジスコアAまたはBの者は33.9%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は17.2%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者が15.7%でした。

## 年代別ベジスコア結果（30歳代）

ベジスコア結果(30歳代)	N = 364	該当数	%
A非常によい値です		60	16.5
B頑張っています		64	17.6
C日本人の平均ですが少し不足気味		94	25.8
D野菜不足気みです		93	25.5
E非常に野菜が不足しています		53	14.6

ベジスコア	ベジレベル	推定野菜摂取量
A	470-	350g以上
B	420-460	310g-340g
C	370-410	274g-303g
D	300-360	222g-266g
E	-290	215g以下

### ベジスコア結果（30歳代）



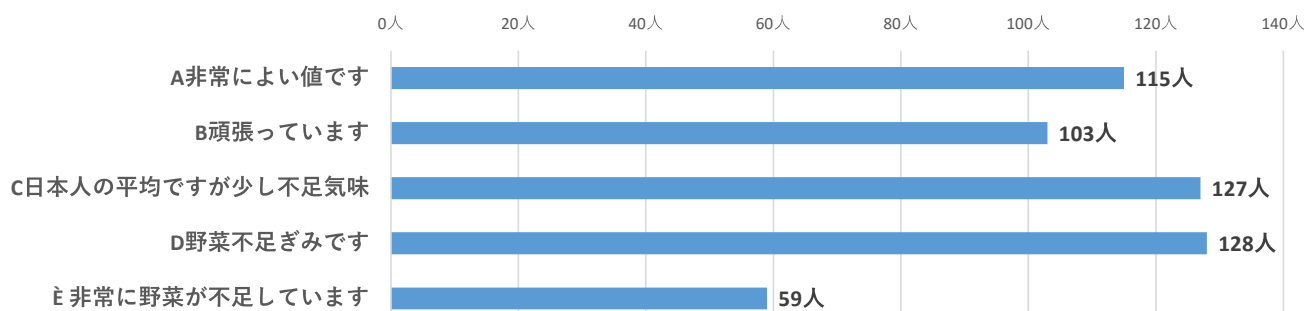
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は34.1%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は16.5%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は14.6%でした。

## 年代別ベジスコア結果（40歳代）

ベジスコア結果(40歳代)	N = 532	該当数	%
A非常によい値です		115	21.6
B頑張っています		103	19.4
C日本人の平均ですが少し不足気味		127	23.9
D野菜不足気みです		128	24.1
E非常に野菜が不足しています		59	11.1

ベジスコア	ベジレベル	推定野菜摂取量
A	470-	350g以上
B	420-460	310g-340g
C	370-410	274g-303g
D	300-360	222g-266g
E	-290	215g以下

### ベジスコア結果（40歳代）



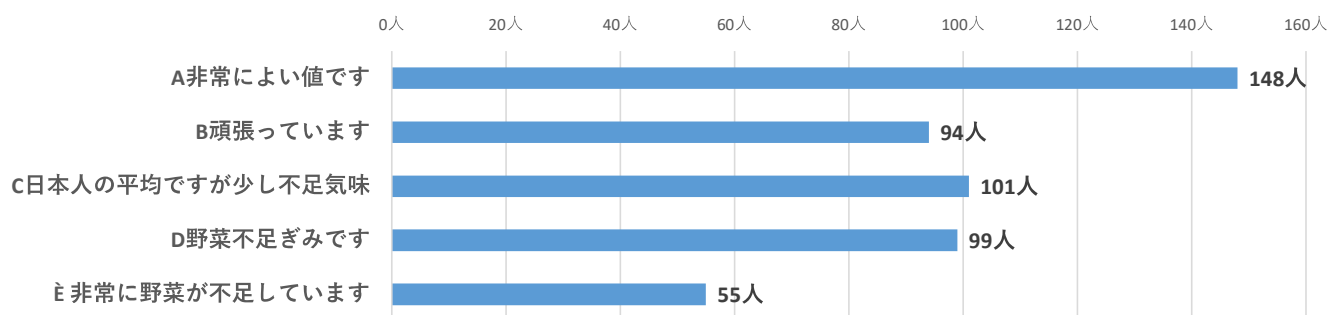
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は41.0%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は21.6%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は11.1%でした。

## 年代別ベジスコア結果（50歳代）

ベジスコア結果(50歳代)	N = 497	該当数	%
A非常によい値です		148	29.8
B頑張っています		94	18.9
C日本人の平均ですが少し不足気味		101	20.3
D野菜不足気みです		99	19.9
E非常に野菜が不足しています		55	11.1

ベジスコア	ベジレベル	推定野菜摂取量
A	470-	350g以上
B	420-460	310g-340g
C	370-410	274g-303g
D	300-360	222g-266g
E	-290	215g以下

### ベジスコア結果（50歳代）



●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は48.7%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は29.8%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は11.1%でした。

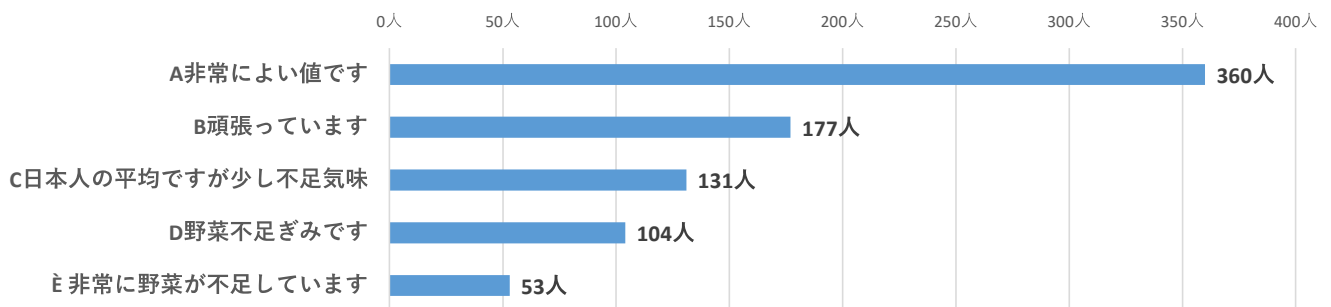


## 年代別ベジスコア結果（60歳代）

ベジスコア結果(60歳代)	N = 825	該当数	%
A非常によい値です		360	43.6
B頑張っています		177	21.5
C日本人の平均ですが少し不足気味		131	15.9
D野菜不足気みです		104	12.6
E非常に野菜が不足しています		53	6.4

ベジスコア	ベジレベル	推定野菜摂取量
A	470-	350g以上
B	420-460	310g-340g
C	370-410	274g-303g
D	300-360	222g-266g
E	-290	215g以下

### ベジスコア結果（60歳代）



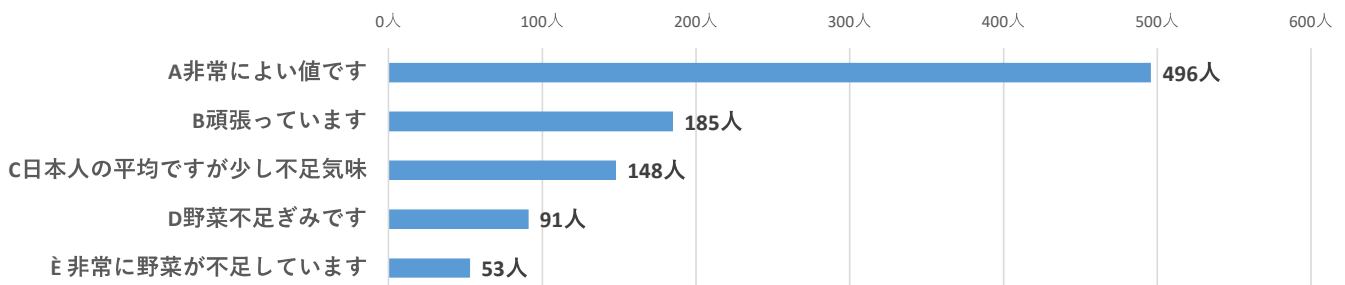
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は65.1%と半数を超えていました。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は21.5%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は6.4%でした。

## 年代別ベジスコア結果（70歳代）

ベジスコア結果(70歳代)	N = 973	該当数	%
A非常によい値です		496	51.0
B頑張っています		185	19.0
C日本人の平均ですが少し不足気味		148	15.2
D野菜不足気みです		91	9.4
E非常に野菜が不足しています		53	5.4

ベジスコア	ベジレベル	推定野菜摂取量
A	470-	350g以上
B	420-460	310g-340g
C	370-410	274g-303g
D	300-360	222g-266g
E	-290	215g以下

### ベジスコア結果（70歳代）



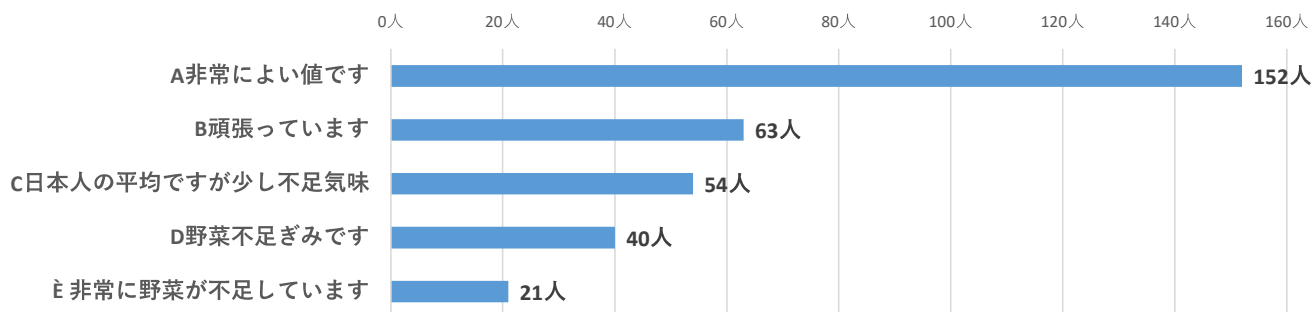
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は70.0%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は51.0%と半数を超えていました。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は5.4%でした。

## 年代別ベジスコア結果（80歳以上）

ベジスコア結果(80歳以上)	N = 330	該当数	%
A非常によい値です		152	46.1
B頑張っています		63	19.1
C日本人の平均ですが少し不足気味		54	16.4
D野菜不足気みです		40	12.1
E非常に野菜が不足しています		21	6.4

ベジスコア	ベジレベル	推定野菜摂取量
A	470-	350g以上
B	420-460	310g-340g
C	370-410	274g-303g
D	300-360	222g-266g
E	-290	215g以下

## ベジスコア結果（80歳以上）



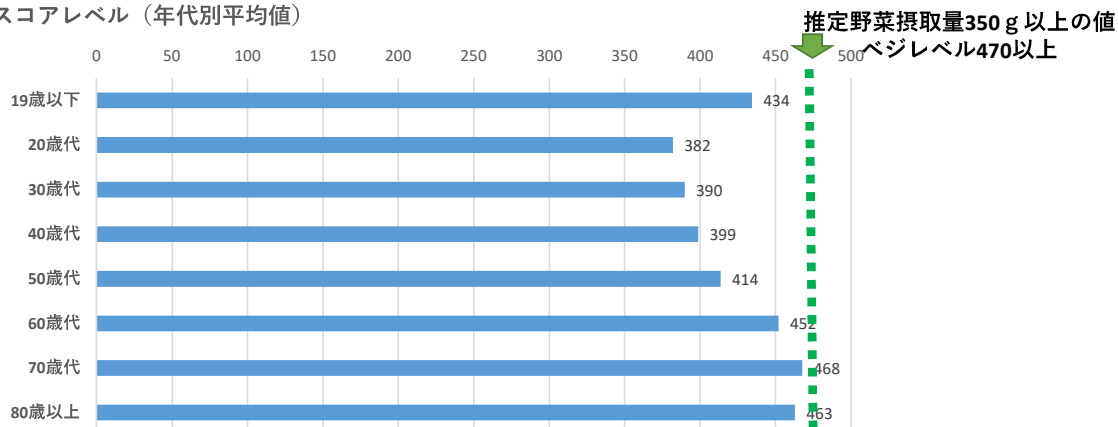
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は65.2%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は46.1%でした。また、野菜が非常に不足しているベジスコアEの者は6.4%でした。

## 年代別ベジレベル結果（年代別平均値）

ベジレベル(年代別平均値)	推定野菜摂取量 (g) ベジレベル×0.74
19歳以下	434
20歳代	382
30歳代	390
40歳代	399
50歳代	414
60歳代	452
70歳代	468
80歳以上	463

ベジスコア	ベジレベル	推定野菜摂取量
A	470-	350g以上
B	420-460	310g-340g
C	370-410	274g-303g
D	300-360	222g-266g
E	-290	215g以下

ベジスコアレベル（年代別平均値）



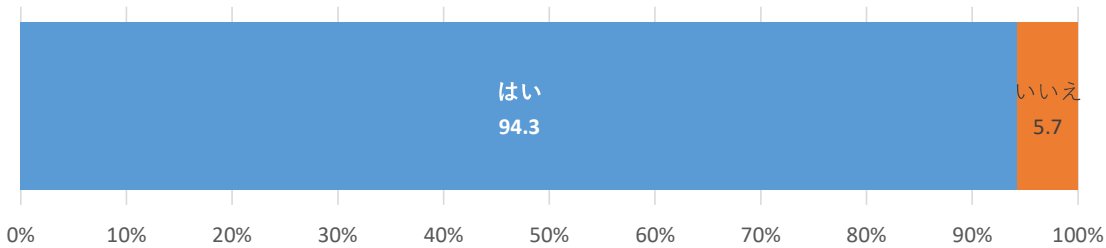
●年代別で最もベジレベルの平均値が低かったのは20歳代で382（推定野菜摂取量は約283g）、次いで30歳代で390（推定野菜摂取量は約289g）でした。年代が上がるとベジレベルの平均値は高くなり、最も高かった70歳代は468（推定野菜摂取量は約346g）と良好な傾向でした。※推定野菜摂取量：ベジレベル×0.74で算出

## IV ベジメータ®測定結果と食生活改善推進員からのアドバイスを受けての感想

アドバイスを聞いて、野菜摂取量を今より70g増やせそうですか

アドバイスを受けて、野菜摂取を今より70g増やせるか	回答数	%
はい	3821	94.3
いいえ	230	5.7
未回答	109	

アドバイスを聞いて、野菜摂取を今より70g増やせそうですか



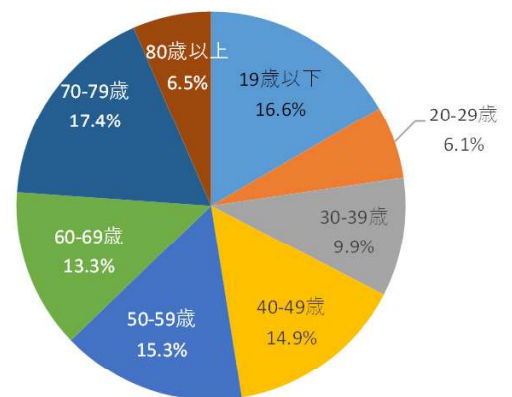
●測定結果と食生活改善推進員から野菜摂取量をアップするための具体的アドバイスを聞いて、「はい（野菜摂取量を70g増やせそう）」と答えた者は94.3%であり、食生活の改善に意欲的な者が多かったです。

## V ベジメータ®測定者の状況（男女別）

<男性>

1 年齢	N = 1089	回答数	%
19歳以下		181	16.6
20-29歳		66	6.1
30-39歳		108	9.9
40-49歳		162	14.9
50-59歳		167	15.3
60-69歳		145	13.3
70-79歳		189	17.4
80歳以上		71	6.5
未回答		0	

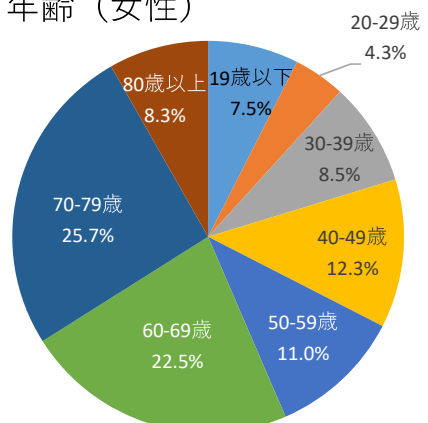
1 年齢（男性）



<女性>

1 年齢	N = 3003	回答数	%
19歳以下		225	7.5
20-29歳		128	4.3
30-39歳		256	8.5
40-49歳		368	12.3
50-59歳		330	11.0
60-69歳		676	22.5
70-79歳		772	25.7
80歳以上		248	8.3
未回答		0	

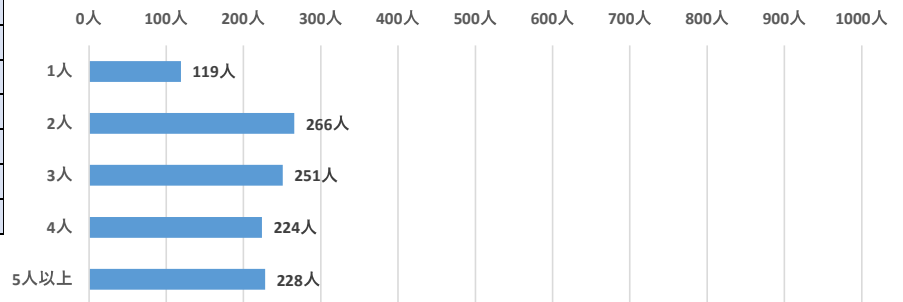
1 年齢（女性）



## <男性>

3 同居家族の人数 (あなたを含めて)	N = 1088	回答数	%
1人		119	10.9
2人		266	24.4
3人		251	23.1
4人		224	20.6
5人以上		228	21.0
未回答		1	

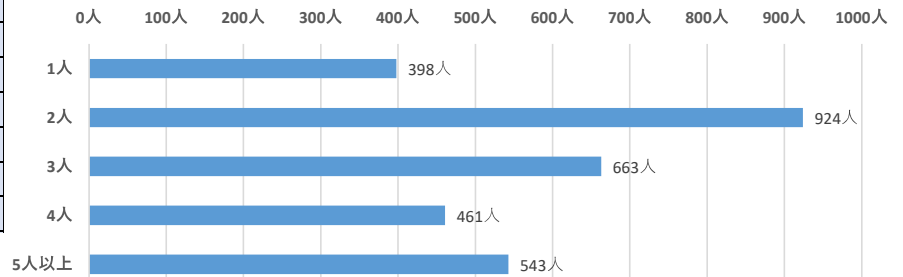
3 同居家族の人数 (男性)



## <女性>

3 同居家族の人数 (あなたを含めて)	N = 2989	回答数	%
1人		398	13.3
2人		924	30.9
3人		663	22.2
4人		461	15.4
5人以上		543	18.2
未回答		14	

3 同居家族の人数 (女性)



- 男女とも最も多かったのは2人世帯、男性24.4%、女性30.9%でした。
- 1人世帯の者は男性10.9%、女性13.3%でした。

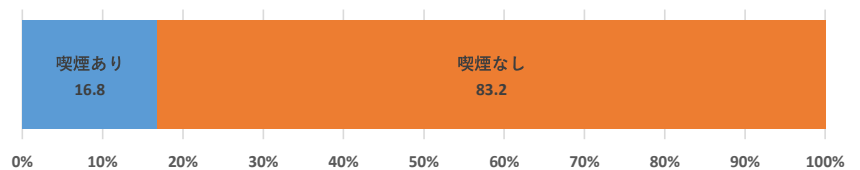
## VI ベジメータ®測定者の生活習慣及び食生活の状況 (男女別)

### 喫煙習慣、現在の喫煙の有無

#### <男性>

4 喫煙習慣 現在の喫煙の有無	N = 1087	回答数	%
喫煙あり		183	16.8
喫煙なし		904	83.2
未回答		1	

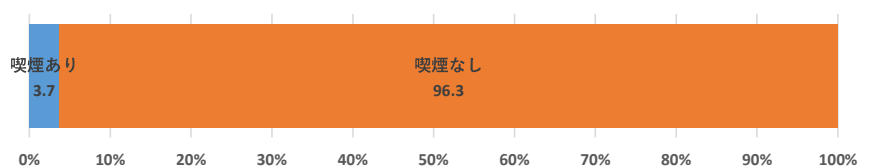
4 現在の喫煙習慣 (男性)



#### <女性>

4 喫煙習慣 現在の喫煙の有無	N = 3002	回答数	%
喫煙あり		111	3.7
喫煙なし		2891	96.3
未回答		1	

4 現在の喫煙習慣 (女性)



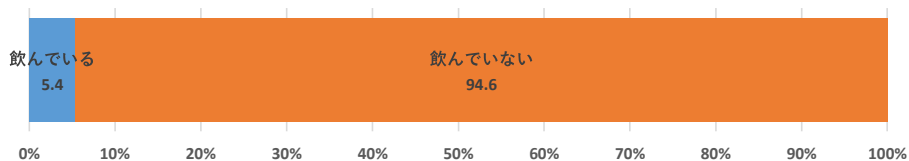
- 喫煙習慣がある者は男性16.8%、女性3.7%でした。
- ※本結果は年齢を考慮せず、有効回答者に対する割合としていることに留意ください。
- ※喫煙は酸化ストレスを生じるためベジレベルが低くなるという報告があります。

## 現在、青汁を飲んでますか

### <男性>

5 現在、青汁を飲んでますか N = 1083	回答数	%
飲んでいる	58	5.4
飲んでいない	1025	94.6
未回答	6	

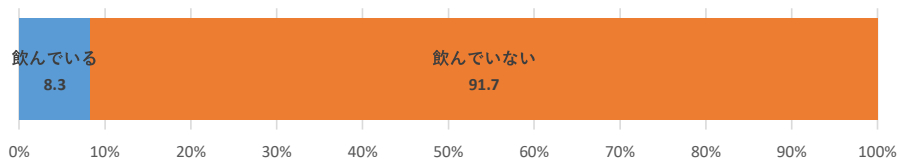
5 青汁の摂取状況（女性）



### <女性>

5 現在、青汁を飲んでますか N = 2984	回答数	%
飲んでいる	247	8.3
飲んでいない	2737	91.7
未回答	19	

5 青汁の摂取状況（女性）



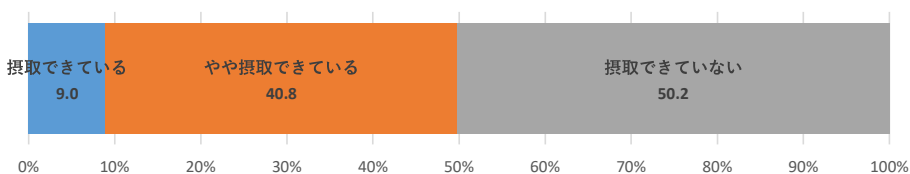
- 青汁を飲んでいる者は男性5.4%、女性8.3%でした。  
※青汁はベジレベルを高める要因になるという報告があります。

## 1日あたりの野菜摂取の目標量350g以上を摂取できていると思いますか

### <男性>

6 1日の野菜摂取の目標量を摂取できていると思いますか N = 1071	回答数	%
摂取できている	96	9.0
やや摂取できている	437	40.8
摂取できていない	538	50.2
未回答	18	

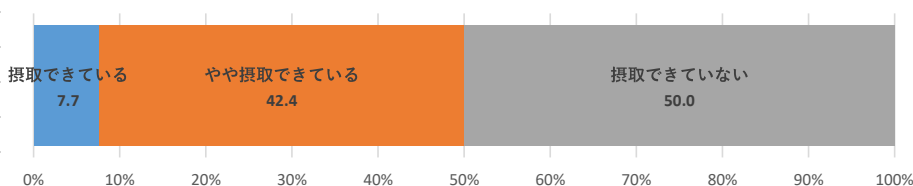
6 野菜の摂取について（男性）



### <女性>

6 1日の野菜摂取の目標量を摂取できていると思いますか N = 2949	回答数	%
摂取できている	226	7.7
やや摂取できている	1249	42.4
摂取できていない	1474	50.0
未回答	54	

6 野菜の摂取について（女性）



- 「1日の野菜摂取の目標量を摂取できている」と思う者は9.0%、女性は7.7%でした。「摂取できていない」と思う者は男性50.2%、女性50.0%でした。

# 最近1か月間のうち、次の食品を使用した頻度

< 男性 >

(1) 生鮮野菜を調理して食べる N = 1089	回答数	%
週に4日以上	489	44.9
週に2~3日	452	41.5
ほとんど食べない	148	13.6
未回答	0	

< 女性 >

(1) 生鮮野菜を調理して食べる N = 2988	回答数	%
週に4日以上	1765	59.1
週に2~3日	1052	35.2
ほとんど食べない	171	5.7
未回答	15	

< 男性 >

(2) 市販のカット野菜を食べる N = 1086	回答数	%
週に4日以上	107	9.9
週に2~3日	341	31.4
ほとんど食べない	638	58.7
未回答	3	

< 女性 >

(2) 市販のカット野菜を食べる N = 1086	回答数	%
週に4日以上	107	9.9
週に2~3日	341	31.4
ほとんど食べない	638	58.7
未回答	3	

< 男性 >

(3) 冷凍野菜を調理・解凍して食べる N = 1087	回答数	%
週に4日以上	44	4.0
週に2~3日	276	25.4
ほとんど食べない	767	70.6
未回答	2	

< 女性 >

(3) 冷凍野菜を調理・解凍して食べる N = 2977	回答数	%
週に4日以上	112	3.8
週に2~3日	720	24.2
ほとんど食べない	2145	72.1
未回答	26	

< 男性 >

(4) 野菜を多く含む調理済食品(総菜)を食べる N = 1082	回答数	%
週に4日以上	139	12.8
週に2~3日	523	48.3
ほとんど食べない	420	38.8
未回答	7	

< 女性 >

(4) 野菜を多く含む調理済食品(総菜)を食べる N = 2979	回答数	%
週に4日以上	475	15.9
週に2~3日	1086	36.5
ほとんど食べない	1418	47.6
未回答	24	

< 男性 >

(5) 外食で野菜を多く含むメニューを食べる N = 1085	回答数	%
週に4日以上	30	2.8
週に2~3日	256	23.6
ほとんど食べない	799	73.6
未回答	4	

< 女性 >

(5) 外食で野菜を多く含むメニューを食べる N = 2961	回答数	%
週に4日以上	77	2.6
週に2~3日	532	18.0
ほとんど食べない	2352	79.4
未回答	42	

< 男性 >

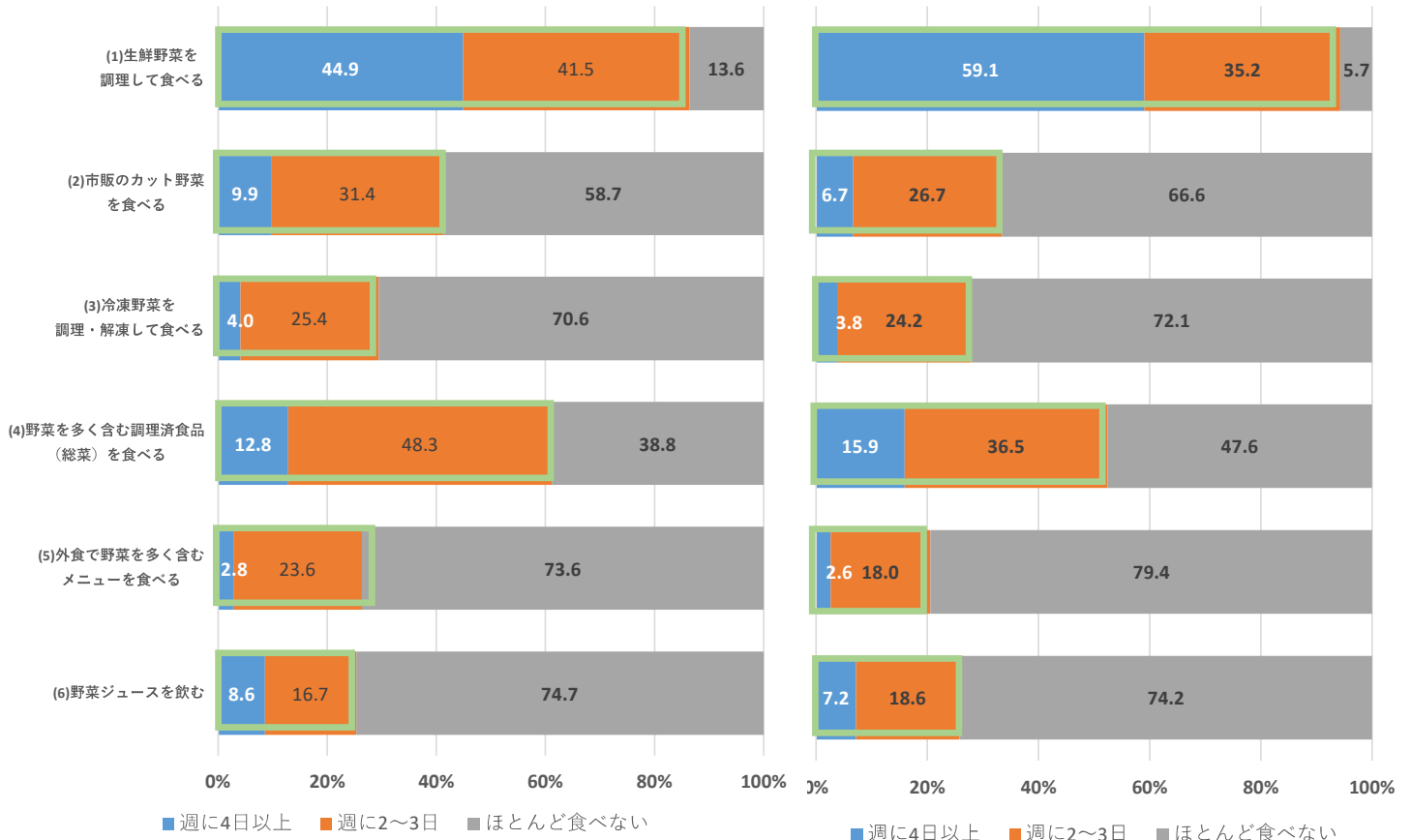
(6) 野菜ジュースを飲む N = 1087	回答数	%
週に4日以上	93	8.6
週に2~3日	182	16.7
ほとんど食べない	812	74.7
未回答	2	

< 女性 >

(6) 野菜ジュースを飲む N = 2989	回答数	%
週に4日以上	214	7.2
週に2~3日	557	18.6
ほとんど食べない	2218	74.2
未回答	14	

< 男性 >

< 女性 >



● 男性の食品を使用した頻度の多い順に、週2日以上頻度で「生鮮野菜」を調理して食べる者が86.4%、「野菜を多く含む総菜」を使用する者が61.1%、「カット野菜」を使用する者が41.3%、「冷凍野菜」を使用する者が29.4%、「外食で野菜を多く含むメニュー」を食べる者が26.4%、「野菜ジュース」を飲む者が25.3%でした。

● 女性の食品を使用した頻度の多い順に、週2日以上頻度で「生鮮野菜」を調理して食べる者が94.3%、「野菜を多く含む総菜」を使用する者が52.4%、「カット野菜」を使用する者が33.4%、「冷凍野菜」を使用する者が28.0%、「野菜ジュース」を飲む者が25.8%、「外食で野菜を多く含むメニュー」を食べる者が20.6%でした。

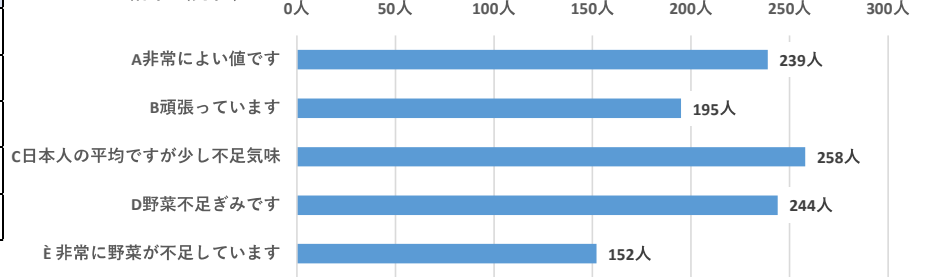
# Ⅶ ベジメータ®スコア結果（男女別）

## ベジスコア結果（男女別総括表）

<男性>

9 ベジスコア結果	N = 1089	該当数	%
A非常によい値です		239	21.9
B頑張っています		195	17.9
C日本人の平均ですが少し不足気味		258	23.7
D野菜不足気みです		244	22.4
E非常に野菜が不足しています		152	14.0

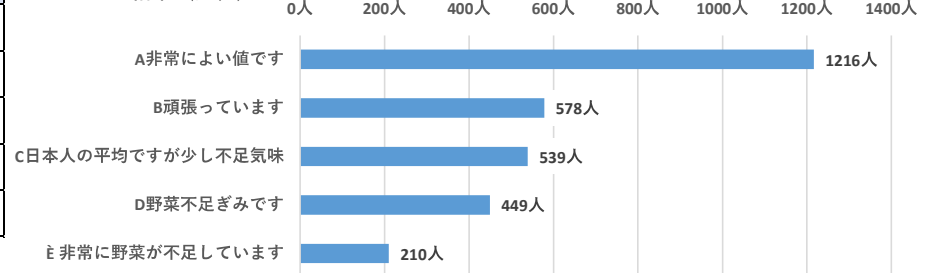
ベジスコア結果（男性）



<女性>

9 ベジスコア結果	N = 3003	該当数	%
A非常によい値です		1216	40.5
B頑張っています		578	19.2
C日本人の平均ですが少し不足気味		539	17.9
D野菜不足気みです		449	15.0
E非常に野菜が不足しています		210	7.0

ベジスコア結果（女性）

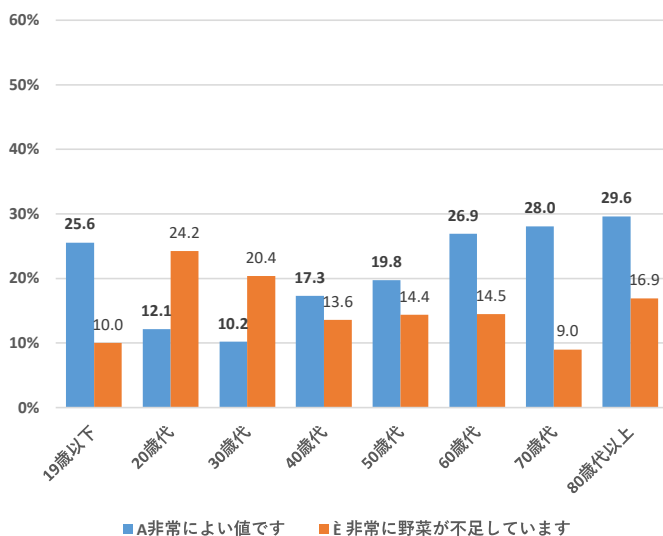


●ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性21.9%、女性40.5%と男女で大きく差が見られました。ベジスコアE（非常に野菜が不足している）の者は男性14.0%、女性7.0%でした。  
 ※男性ホルモンがカロテノイドの消費を促すため、皮膚のカロテノイドは男性は女性に比し低くなることが報告されています。

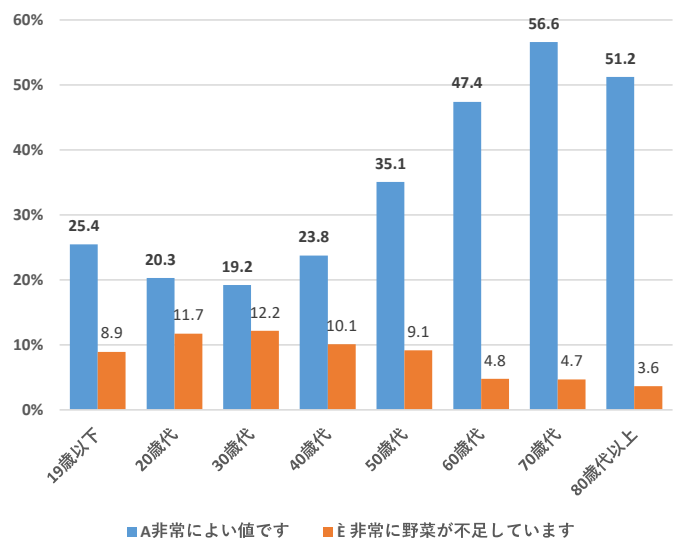
## ベジスコア結果（男女別総括表）

### 年代別のベジスコアAとベジスコアEの割合

<男性>



<女性>



●ベジスコアE「非常に野菜が不足している」者は男女とも20歳代が最も多く男性24.2%、女性11.7%、次いで30歳代が多く男性20.4%、女性12.2%です。男女とも年代が高くなるにつれてベジスコアA「非常によい値」の者の割合は高くなりますが、70歳代の女性が56.6%と半数を超えているのに対して、男性は29.6%と3割程度です。

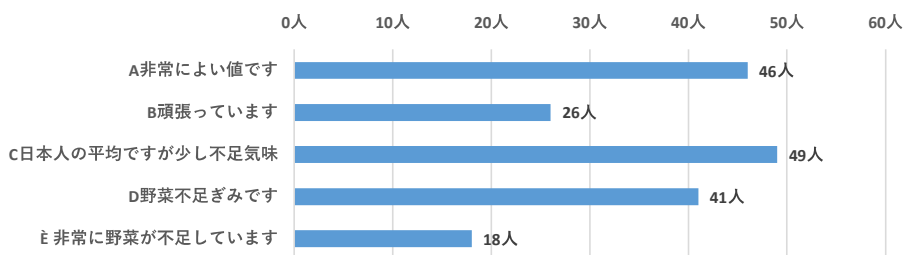


# 年代別ベジスコア結果（19歳以下 男女別）

## < 男性 >

ベジスコア結果(19歳以下)	N = 180	該当数	%
A非常によい値です		46	25.6
B頑張っています		26	14.4
C日本人の平均ですが少し不足気味		49	27.2
D野菜不足気みです		41	22.8
E非常に野菜が不足しています		18	10.0

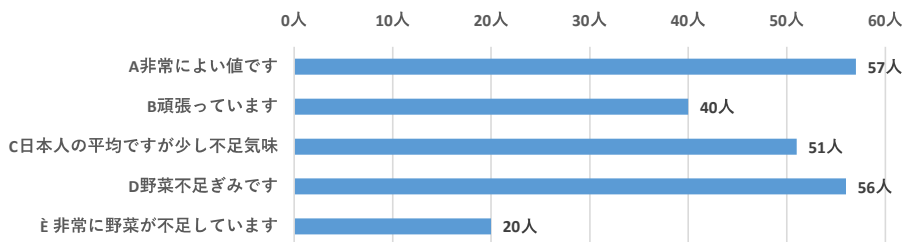
ベジスコア結果（19歳以下 男性）



## < 女性 >

ベジスコア結果(19歳以下)	N = 224	該当数	%
A非常によい値です		57	25.4
B頑張っています		40	17.9
C日本人の平均ですが少し不足気味		51	22.8
D野菜不足気みです		56	25.0
E非常に野菜が不足しています		20	8.9

ベジスコア結果（19歳以下 女性）



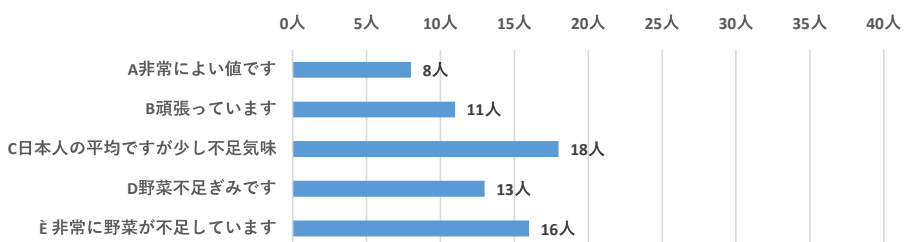
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は男性40.0%、女性43.3%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性25.6%、女性25.4%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は男性10.0%、女性8.9%でした。

# 年代別ベジスコア結果（20歳代 男女別）

## < 男性 >

ベジスコア結果(20歳代)	N = 66	該当数	%
A非常によい値です		8	12.1
B頑張っています		11	16.7
C日本人の平均ですが少し不足気味		18	27.3
D野菜不足気みです		13	19.7
E非常に野菜が不足しています		16	24.2

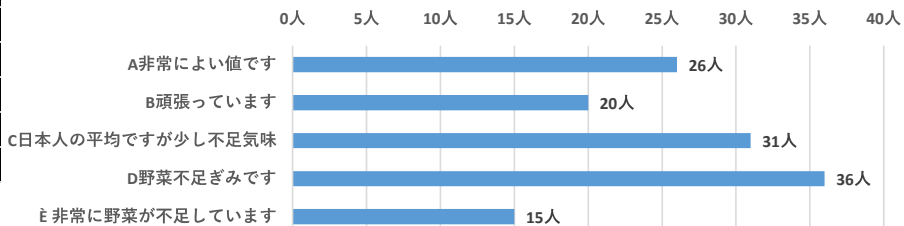
ベジスコア結果（20歳代 男性）



## < 女性 >

ベジスコア結果(20歳代)	N = 128	該当数	%
A非常によい値です		26	20.3
B頑張っています		20	15.6
C日本人の平均ですが少し不足気味		31	24.2
D野菜不足気みです		36	28.1
E非常に野菜が不足しています		15	11.7

ベジスコア結果（20歳代 女性）



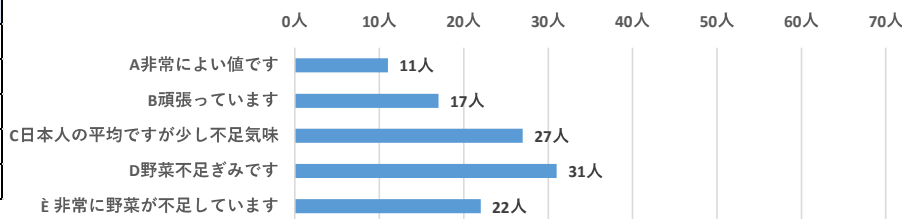
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は男性28.8%、女性35.9%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性12.1%、女性20.3%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は男性24.2%、女性11.7%でした。

# 年代別ベジスコア結果（30歳代 男女別）

## < 男性 >

ベジスコア結果(30歳代)	N = 108	該当数	%
A非常によい値です		11	10.2
B頑張っています		17	15.7
C日本人の平均ですが少し不足気味		27	25.0
D野菜不足気みです		31	28.7
E非常に野菜が不足しています		22	20.4

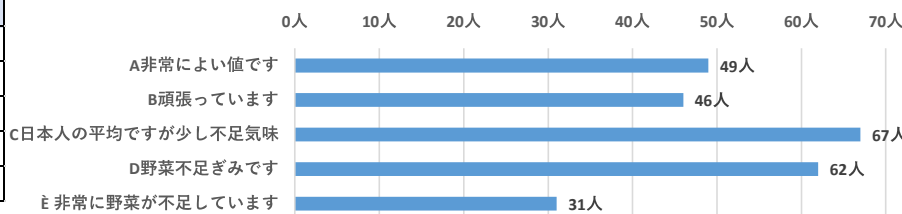
ベジスコア結果（30歳代 男性）



## < 女性 >

ベジスコア結果(30歳代)	N = 255	該当数	%
A非常によい値です		49	19.2
B頑張っています		46	18.0
C日本人の平均ですが少し不足気味		67	26.3
D野菜不足気みです		62	24.3
E非常に野菜が不足しています		31	12.2

ベジスコア結果（30歳代 女性）



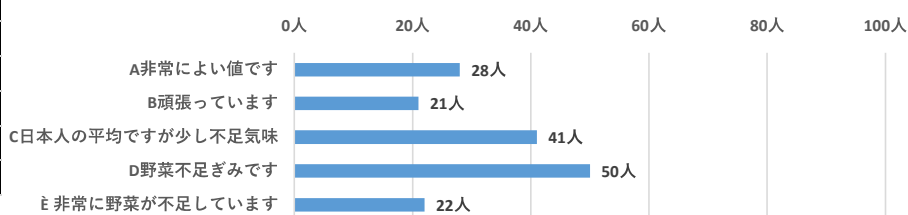
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は男性25.9%、女性37.2%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性10.2%、女性19.2%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は男性20.4%、女性12.2%でした。

# 年代別ベジスコア結果（40歳代 男女別）

## < 男性 >

ベジスコア結果(40歳代)	N = 162	該当数	%
A非常によい値です		28	17.3
B頑張っています		21	13.0
C日本人の平均ですが少し不足気味		41	25.3
D野菜不足気みです		50	30.9
E非常に野菜が不足しています		22	13.6

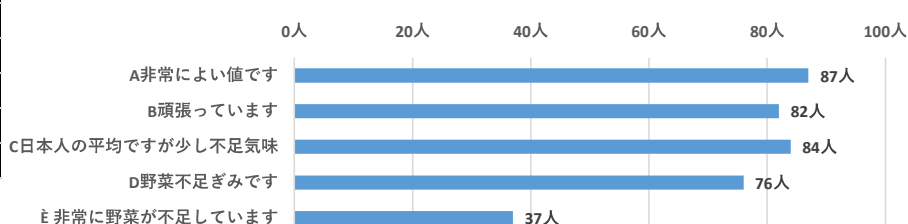
ベジスコア結果（40歳代 男性）



## < 女性 >

ベジスコア結果(40歳代)	N = 366	該当数	%
A非常によい値です		87	23.8
B頑張っています		82	22.4
C日本人の平均ですが少し不足気味		84	23.0
D野菜不足気みです		76	20.8
E非常に野菜が不足しています		37	10.1

ベジスコア結果（40歳代 女性）



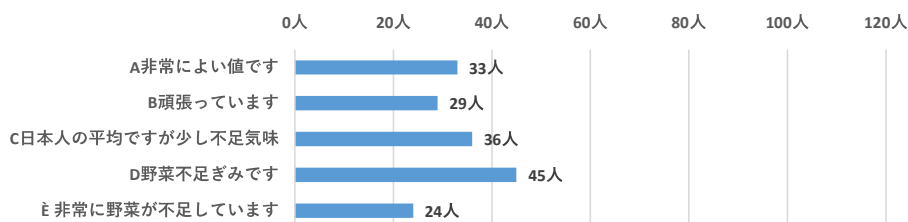
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は男性30.3%、女性46.2%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性17.3%、女性23.8%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は男性13.6%、女性10.1%でした。

# 年代別ベジスコア結果（50歳代 男女別）

< 男性 >

ベジスコア結果(50歳代)	N = 167	該当数	%
A非常によい値です		33	19.8
B頑張っています		29	17.4
C日本人の平均ですが少し不足気味		36	21.6
D野菜不足気みです		45	26.9
E非常に野菜が不足しています		24	14.4

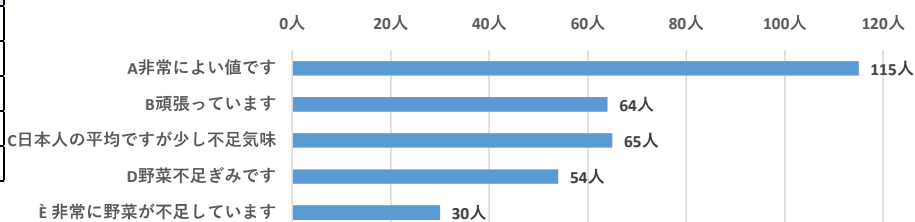
ベジスコア結果（50歳代 男性）



< 女性 >

ベジスコア結果(50歳代)	N = 328	該当数	%
A非常によい値です		115	35.1
B頑張っています		64	19.5
C日本人の平均ですが少し不足気味		65	19.8
D野菜不足気みです		54	16.5
E非常に野菜が不足しています		30	9.1

ベジスコア結果（50歳代 女性）



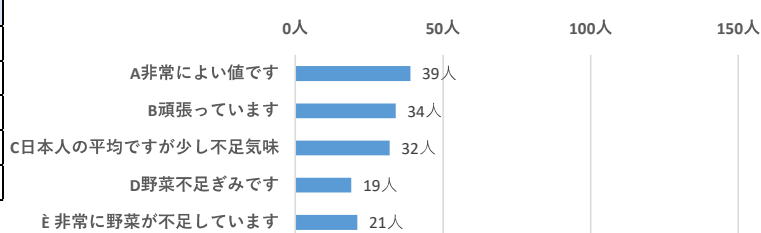
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は男性37.2%、女性54.6%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性19.8%、女性35.1%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は男性14.4%、女性9.1%でした。

# 年代別ベジスコア結果（60歳代 男女別）

< 男性 >

ベジスコア結果(60歳代)	N = 145	該当数	%
A非常によい値です		39	26.9
B頑張っています		34	23.4
C日本人の平均ですが少し不足気味		32	22.1
D野菜不足気みです		19	13.1
E非常に野菜が不足しています		21	14.5

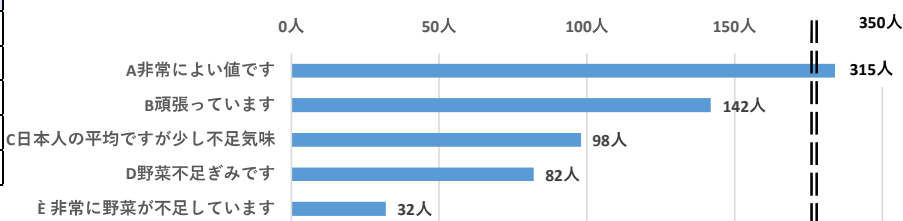
ベジスコア結果（60歳代 男性）



< 女性 >

ベジスコア結果(60歳代)	N = 673	該当数	%
A非常によい値です		319	47.4
B頑張っています		142	21.1
C日本人の平均ですが少し不足気味		98	14.6
D野菜不足気みです		82	12.2
E非常に野菜が不足しています		32	4.8

ベジスコア結果（60歳代 女性）



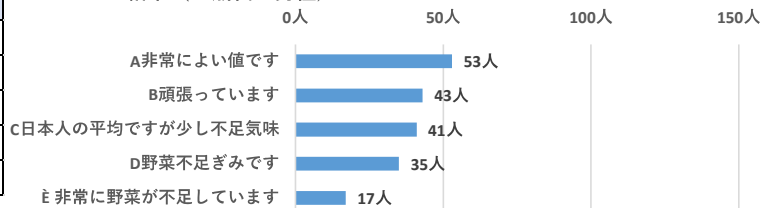
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は男性50.3%、女性68.5%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性26.9%、女性47.4%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は男性14.5%、女性4.8%でした。

# 年代別ベジスコア結果（70歳代 男女別）

## < 男性 >

ベジスコア結果(70歳代)	N = 189	該当数	%
A非常によい値です		53	28.0
B頑張っています		43	22.8
C日本人の平均ですが少し不足気味		41	21.7
D野菜不足気みです		35	18.5
E非常に野菜が不足しています		17	9.0

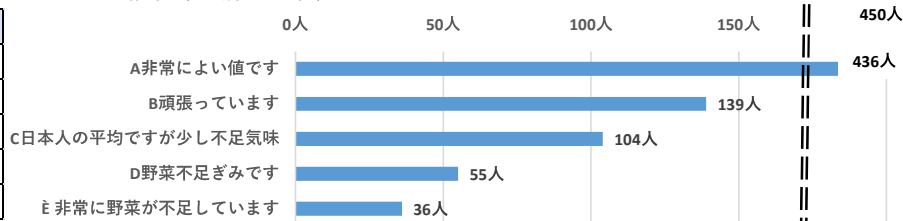
ベジスコア結果（70歳代 男性）



## < 女性 >

ベジスコア結果(70歳代)	N = 770	該当数	%
A非常によい値です		436	56.6
B頑張っています		139	18.1
C日本人の平均ですが少し不足気味		104	13.5
D野菜不足気みです		55	7.1
E非常に野菜が不足しています		36	4.7

ベジスコア結果（70歳代 女性）



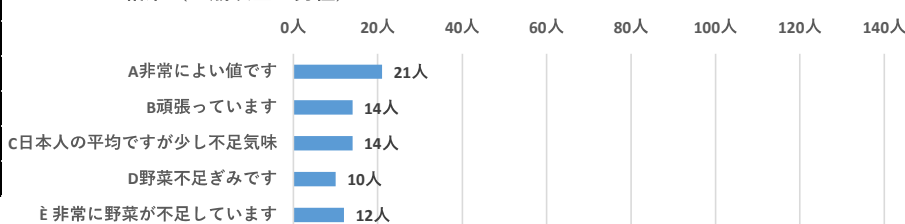
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は男性50.8%、女性74.7%と男女ともに半数を超えていました。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性28.0%、女性56.6%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は男性9.0%、女性4.7%でした。

# 年代別ベジスコア結果（80歳以上 男女別）

## < 男性 >

ベジスコア結果(80歳以上)	N = 71	該当数	%
A非常によい値です		21	29.6
B頑張っています		14	19.7
C日本人の平均ですが少し不足気味		14	19.7
D野菜不足気みです		10	14.1
E非常に野菜が不足しています		12	16.9

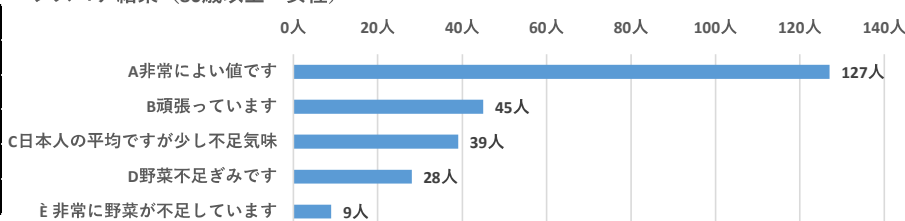
ベジスコア結果（80歳以上 男性）



## < 女性 >

ベジスコア結果(80歳以上)	N = 248	該当数	%
A非常によい値です		127	51.2
B頑張っています		45	18.1
C日本人の平均ですが少し不足気味		39	15.7
D野菜不足気みです		28	11.3
E非常に野菜が不足しています		9	3.6

ベジスコア結果（80歳以上 女性）



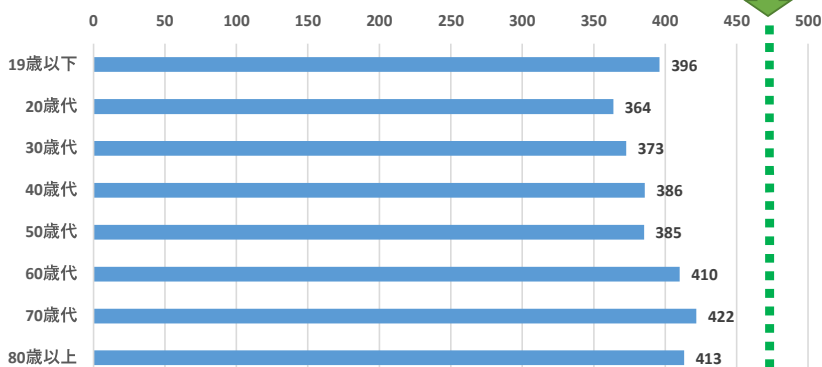
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は男性49.3%、女性69.3%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性29.6%、女性51.2%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は男性16.9%、女性3.6%でした。

# 年代別ベジレベル結果（男女別年代別平均値）

## < 男性 >

ベジレベル(年代別平均値)	推定野菜 摂取量 (g)	推定野菜 摂取量 (g)
19歳以下	396	293
20歳代	364	269
30歳代	373	276
40歳代	386	285
50歳代	385	285
60歳代	410	304
70歳代	422	312
80歳以上	413	306

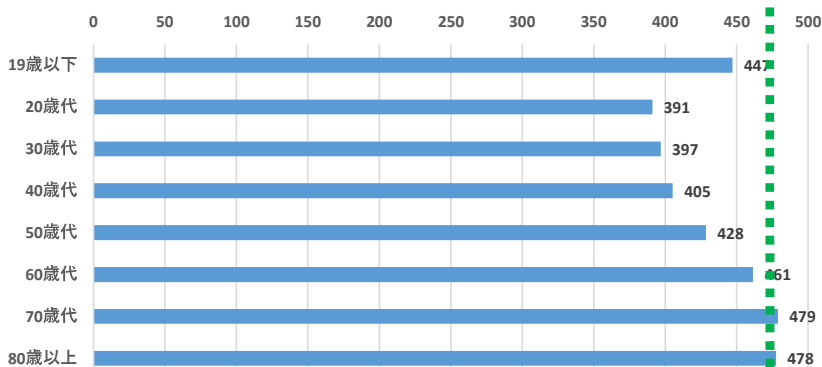
ベジレベル結果（年代別平均値 男性）



## < 女性 >

ベジレベル(年代別平均値)	推定野菜 摂取量 (g)	推定野菜 摂取量 (g)
19歳以下	447	331
20歳代	391	289
30歳代	397	294
40歳代	405	300
50歳代	428	317
60歳代	461	342
70歳代	479	354
80歳以上	478	353

ベジレベル結果（年代別平均値 女性）



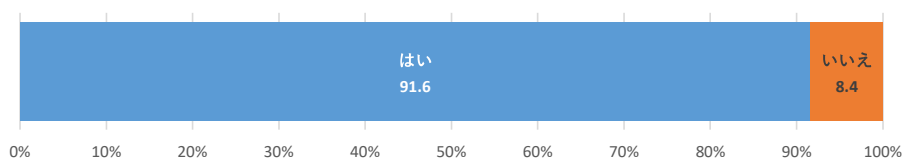
●ベジレベルの平均値が低かったのは男女とも20歳代で男性364（推定野菜摂取量約269g）、女性447（推定野菜摂取量約289g）でした。最も高かったのは70歳代で男性422（推定野菜摂取量約312g）、女性479（推定野菜摂取量約354g）と良好な傾向でした。※推定野菜摂取量:ベジレベル×0.74で算出

## VIII ベジメータ®測定結果と食生活改善推進員からのアドバイスを受けての感想（男女別）

### < 男性 >

8 アドバイスを聞いて、野菜摂取を今より70g増やせるか	回答数	%
はい	969	91.6
いいえ	89	8.4
未回答	31	

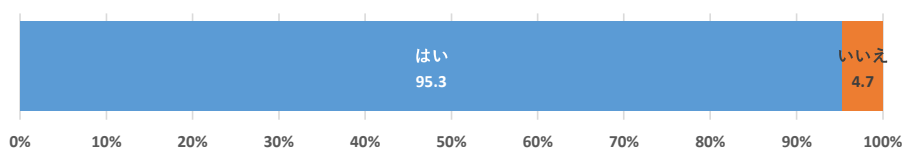
アドバイスを聞いて、野菜摂取を今より70g増やせそうですか（男性）



### < 女性 >

8 アドバイスを聞いて、野菜摂取を今より70g増やせるか	回答数	%
はい	2799	95.3
いいえ	137	4.7
未回答	67	

アドバイスを聞いて、野菜摂取を今より70g増やせそうですか（女性）



●測定結果と食生活改善推進員から野菜摂取量をアップするための具体的アドバイスを聞いて、「はい（野菜摂取量を70g増やせそう）」と答えた者は男性91.6%、女性95.3%と男女とも9割を超えていました。

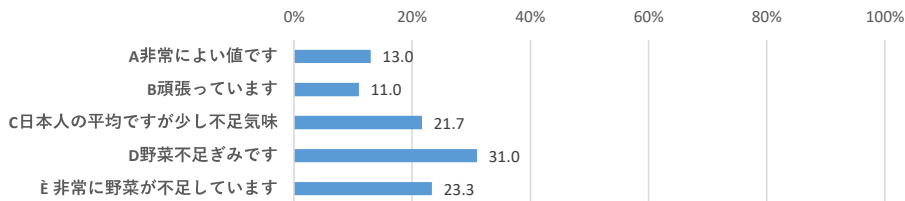
## Ⅹ 対象別結果

### 1 喫煙習慣別ベジスコア

#### <喫煙者>

ベジスコア結果(喫煙者)	N = 300	該当数	%
A非常によい値です		39	13.0
B頑張っています		33	11.0
C日本人の平均ですが少し不足気味		65	21.7
D野菜不足気みです		93	31.0
E非常に野菜が不足しています		70	23.3

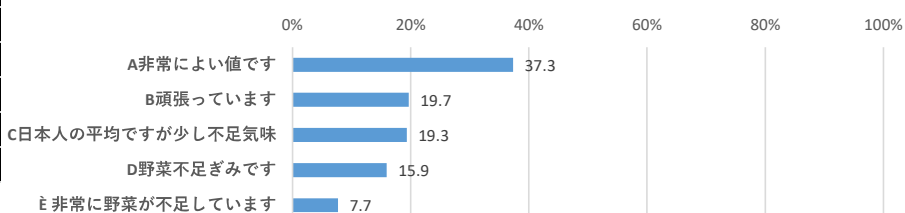
#### ベジスコア結果 (喫煙者)



#### <非喫煙者>

ベジスコア結果(非喫煙者)	N = 3838	該当数	%
A非常によい値です		1433	37.3
B頑張っています		755	19.7
C日本人の平均ですが少し不足気味		742	19.3
D野菜不足気みです		612	15.9
E非常に野菜が不足しています		296	7.7

#### ベジスコア結果 (非喫煙者)



●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は喫煙者で24.0%、非喫煙者で57.0%でした。そのうち、ベジスコアA(推定野菜摂取量が350g以上)の者は喫煙者で13.0%、非喫煙者で37.3%でした。非常に野菜が不足しているベジスコアE者は喫煙者23.3%、非喫煙者7.7%でした。

※本結果は年齢を考慮せず、有効回答者に対する割合としていることに留意ください。

※喫煙は酸化ストレスを生じるためベジレベルが低くなるという報告があります。

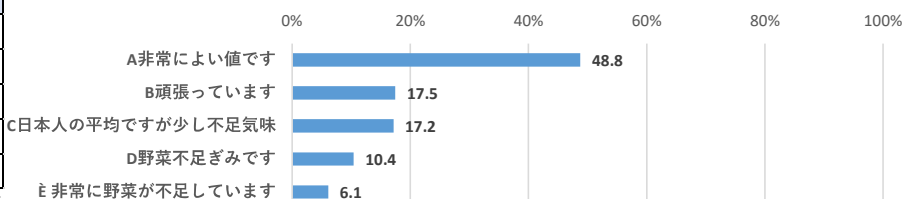
## Ⅹ 対象別結果

### 2 1日あたりの野菜摂取に関する意識別ベジスコア

#### 1日あたりの野菜摂取の目標量350g以上を摂取できていると思いますか

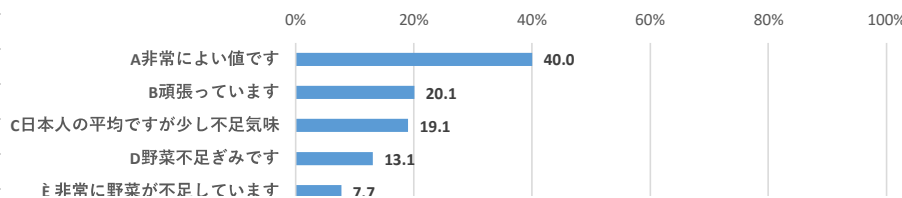
ベジスコア結果 (350g摂取できていると思う)	N = 326	該当数	%
A非常によい値です		159	48.8
B頑張っています		57	17.5
C日本人の平均ですが少し不足気味		56	17.2
D野菜不足気みです		34	10.4
E非常に野菜が不足しています		20	6.1

#### ベジスコア結果 (350g摂取できていると思う者)



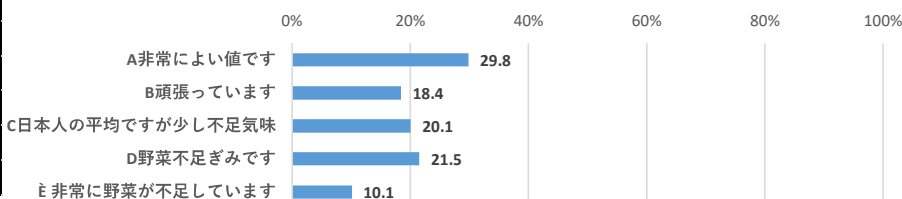
ベジスコア結果 (やや摂取できていると思う)	N = 1706	該当数	%
A非常によい値です		683	40.0
B頑張っています		343	20.1
C日本人の平均ですが少し不足気味		325	19.1
D野菜不足気みです		223	13.1
E非常に野菜が不足しています		132	7.7

#### ベジスコア結果 (やや摂取できていると思う者)



ベジスコア結果 (350g摂取できていないと思う)	N = 2034	該当数	%
A非常によい値です		607	29.8
B頑張っています		375	18.4
C日本人の平均ですが少し不足気味		408	20.1
D野菜不足気みです		439	21.5
E非常に野菜が不足しています		206	10.1

#### ベジスコア結果 (350g摂取できていないと思う者)



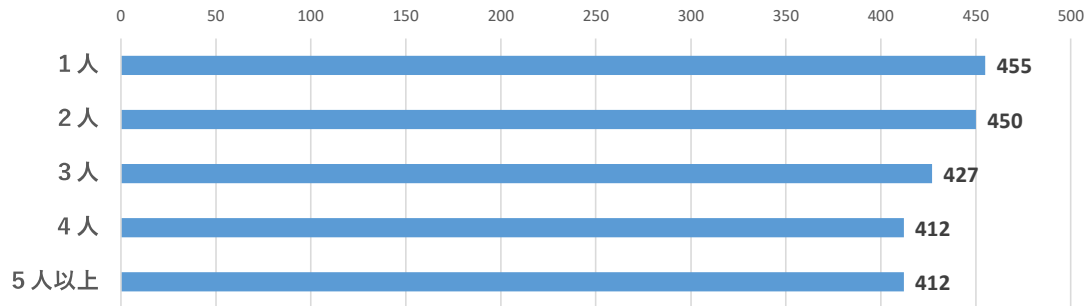
●「1日350g以上野菜を摂取できていると思う」と回答した者のうち、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は6.1%ありました。また「350g摂取できていないと思う」と回答した者のうち、野菜摂取量が良好なベジスコアAの者は29.8%ありました。

## Ⅸ 対象別結果

### 3 同居家族人数別平均ベジレベル

同居家族人数	該当者数	平均ベジレベル	推定野菜摂取量 (g)
1人	524人	455	337 g
2人	1,201人	450	333 g
3人	928人	427	316 g
4人	703人	412	305 g
5人以上	781人	412	305 g

平均ベジレベル（同居家族人数別平均値）



●同居家族の別のベジレベルの平均値が最も高いのは1人世帯で455（推定野菜摂取量約337g）、次に高いのが2人世帯で450（推定野菜摂取量約333g）、次いで3人世帯で427（推定野菜摂取量約361g）でした。

※推定野菜摂取量:ベジレベル×0.74で算出

## 9 事業のまとめ

●岩手県の健康増進計画「健康いわて21プラン（第2次）」や「健康日本21（第二次）」では、成人1人1日あたりの野菜摂取量の目標量として、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン等の適量摂取が期待できる量である1日350g以上としています。令和4年度県民生活習慣実態調査の結果では男女とも目標量に対して約70g不足しています。また、摂取量は年々減少の傾向を示しています。

●上記の課題に対応するため、令和5年度は県内10市町でベジメータを活用した野菜摂取量の把握と野菜摂取量を70gアップできるような具体的な調理アドバイスや普及啓発を行いました。

●本年度、目標としていた参加者数1,800人を大きく上回り、88回4,196人の県民に対して普及啓発や支援ができました。そのうち4,160人がベジメータの測定体験をしており、野菜摂取量に関心がある県民が多いことが伺われました。

●ベジメータ測定会では子どもから高齢者まで幅広い年代から多くの参加があり、特に野菜摂取量が少ないこととされている働き盛り年代（概ね65歳未満）年代へのアプローチができたことは大きな成果です。

●今回の測定結果から、推定野菜摂取量が目標の350g以上の者は35.4%でした。一方、1日に215g以下で非常に野菜が不足している者は8.8%でした。

●年代別推定野菜摂取量の平均が最も少なかったのは20歳代で約283 g、次いで30歳代で289 gでした。推定野菜摂取量は、年代が上がるにつれて野菜摂取量は増える傾向があり、最も野菜摂取量の平均が多かったのは70歳代で約346 gと高齢者ほど良好な状況でした。

●男女別では20歳以上の全年代で男性より女性が多く野菜を取っている傾向がみられました。この傾向は令和4年度県民生活習慣実態調査の結果でも同様の傾向でした。

●20歳代から40歳代の男性は他の年代より非常に野菜が不足している者の割合が多いことから、今後、この年代をターゲット層としたアプローチが必要と考えられます。

この年代は勤労者が多く、地域だけの活動では限界があることから、市町村や保健所で実施する事業所向けの保健活動とタイアップする等、取組方の工夫が必要です。

●アドバイスや普及啓発活動の際には、食習慣の特徴を考慮しながら、野菜の使用頻度が高い市販の総菜や市販のカット野菜、冷凍野菜、野菜ジュースの活用の他、外食する際に野菜を多く含むメニューを選択することなど、ハードルが低い食生活改善の方法を提案する必要があります。

●19歳以下の者は、20歳代から40歳代と比較して野菜摂取量が概ね良好な者の割合が多かったです。この要因として同居する家族の食生活の影響も大きいと考えられます。親元を離れても望ましい食生活を継続できるよう、子どものころから“食への興味”が湧くような食育活動の継続が望まれます。

●過去に実施した「1日食塩摂取量調査による減塩ステップアップ事業」結果からは、摂取する皿数（品数や摂取量）が多くなると食塩摂取量も多くなることが示唆されていますので、推定野菜摂取量が350 g以上の者には、生野菜に使うドレッシングの量や調味した野菜料理の摂取する量にも注意するようアドバイスが必要です。

●野菜摂取量を増やしつつ、減塩のためには、1日三食、主食・主菜・副菜を揃えたバランス良い日本型食生活を基本に“適塩料理を適量食べる”普及啓発の継続が必要です。

●「1日当たり野菜を350 g以上摂取できていると思う」と回答した者のうち、野菜が非常に不足している者は6.1%でした。また「1日に350 g摂取できていないと思う」と回答した者のうち推定野菜摂取量が350 g以上の者の割合は29.8%あり、自身が感じている野菜摂取量と実際の摂取量の認識にズレが生じている者がみられました。

望ましい食生活定着のためには、野菜摂取量の実態を把握し、必要な量を正しく理解できるための機会が必要です。

●測定体験者からは「野菜の摂取量がわかって良かった」「またやってみたい」「食生活を見直したい」という食生活改善に意欲的な声が多く聞かれたことから、ベジメータ®を活用した測定と普及啓発を組合わせた取組は、県民の野菜摂取量増加に向けた行動変容支援に効果が期待できるものと考えられます。

また、みそ汁塩分測定や減塩モニタを活用した推定塩分摂取量調査を本事業に組合わせることで、県民の血圧適正化に向けた効果的な取組ができると考えられます。

●ベジメータ®の機器の特性として、測定に関与する皮膚カロチノイドがみかんや青汁の摂取、男性ホルモンや喫煙、肥満等の影響をうけることが報告されていることから、結果のアドバイスをする際には留意が必要です。なお、今回の測定は夏から秋にかけての時期だったため、アンケートではみかんの摂取に関する設問は除いています。



## 【参考】市町協議会別実施状況

盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会

八幡平市食生活改善推進連絡協議会

遠野市食生活改善推進員団体連絡協議会

北上市食生活改善推進員協議会

金ヶ崎町食生活改善推進員協議会

平泉町食生活改善推進協議会

住田町食生活改善推進協議会

釜石食生活改善推進員協議会

洋野町食生活改善推進員協議会

一戸町食生活改善推進協議会

## 地域を食で健康に！～ベジメータ®を活用した取り組み事例～

盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会 副会長 やわた るりこ 八幡 るり子

### 実施

目的	健康づくりの指標の一つである野菜摂取状況を数値化することにより、一人当たりの平均野菜摂取量 70 g アップを目指し、盛岡市の健康課題である脳卒中をはじめとした循環器疾患の予防の推進を図る。また、ベジメータ®を活用し普段の食改活動では関わりの少ない若者世代や働き盛り世代、健康に関心の少ない人を多く取り込む。
目標	ベジメータ®の測定者数 180 人
期間	令和5年9月22日（金）～令和5年9月28日（木）の7日間
場所	盛岡市保健所、きたぎんボールパーク、クロステラス盛岡、サン・フレッシュ都南、プラザおでって 玉山総合事務所（盛岡市役所玉山分庁舎）の市内6カ所
内容	【実施方法】 （1）ベジメータ®を活用した地域住民の野菜摂取状況の測定 （2）測定結果の説明と、結果に基づいた野菜摂取を増やすためのアドバイスの実施 （3）レシピ等の配布 【周知方法】 市広報、SNS、ポスター等 【実施内容】 盛岡市保健所主催の健康フェスタと共催。会場は、若い人が集まるマスコミ主催イベント会場や野菜の消費につながるような産直、保健所や市役所分庁舎など働き世代のいる場所を選定した。
従事者	盛岡市食生活改善推進員 延べ64人、盛岡市保健所職員 延べ21人 （株）バイタルネット 金田一 智氏

### 結果と考察

ベジメータ®を用いた野菜摂取状況の測定者は7日間で988人となり、目標の180人を大きく上回った。

目標を達成した理由として、①人が集まるイベントや場所に出向いて実施したこと②幅広い世代を対象に様々な手段で宣伝したこと③測定したくなる特典を用意したこと④食改員がアドバイスしやすいように野菜のフードモデルやパネルの展示、配布資料に工夫をしたことが考えられる。

「アドバイスを聞いて、野菜摂取を今より70g増やせそうと回答した人の割合」が96.5%となった。様々な会場に出向き野菜摂取状況を数値化することで、ターゲットとしていた若者世代や働き盛り世代が健康に関心を持つきっかけづくりになったと考えられる。

従事した食改員からは「普段関わることが少ない親子連れや働き盛り世代の人たちに向けてアドバイスすることができてよかった。」「多くの人と関わることができてよかった」との声があり、事業を通して食改員の達成感や充実感につながったと考えられる。

### 今後の課題

ベジメータ®の使用期間が連続した1週間と限られており、なるべく多くの方に測定してもらうために役員や理事が連日の従事となり負担が大きかった。また、県協議会からの費用が「事業を円滑に進めるための検討会に出席した者の旅費」のみとなっているのは不特定多数を対象にするのであれば不足である。予算用途の拡大が必要である。

また、今後の食改活動において、より幅広い世代に食を通じた健康づくりの普及をしていくためには、若者世代や働き盛り世代の集まるイベントや会場へ出向く必要がある。

## ベジメータ®を活用した地域食生活改善活動

- 実施期間 10月17日(火)～10月23日(月)
- 事業回数 9回
- 測定者数 389人
- 事業の様子

八幡平市の取り組みを紹介するよ♪



10月18日(水) 循環器健診



10月19日(木) 循環器健診



10月23日(月) 乳がん健診



10月18日(水) 出前講座



10月19日(木) 出前講座

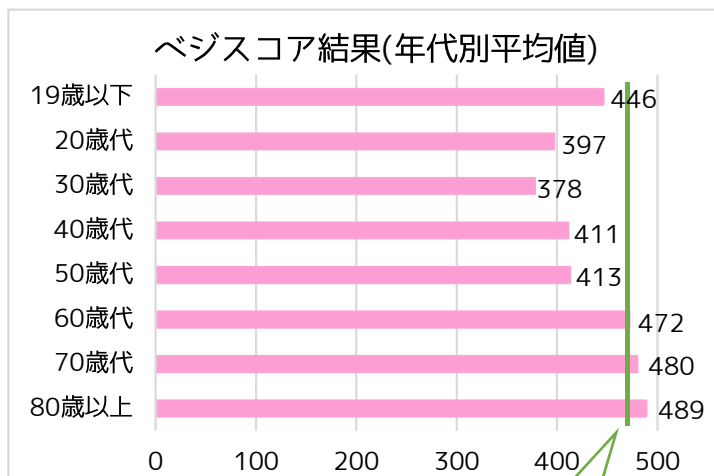


### 工夫した点

- ・多くの市民に参加いただけるよう、市公式LINEにて周知を行った。
- ・測定後に結果の説明を行い、野菜が多くとれる副菜のレシピを配付した。
- ・循環器健診の待ち時間を利用して測定をしてもらえよう、呼び込みを行った。
- ・県央保健所と共催で出前事業を行い、働き世代への介入を行った。



### 結果



目標スコア470以上  
野菜350g相当

### 会員の声

- ・農家や家庭菜園をしている人が多く、結果が良い方が多かった。
- ・野菜がどのくらいとれているか数値で分かるのでやる気が出やすいと思う。
- ・小学生の結果が良かったのは給食のおかげもあると思った。子どもと大人では差があるのが気になる。また、指の厚さや太さ、大きさなども結果に関係するのか知りたい。
- ・あまり良い結果ではなかったので自分の食生活も見直したい。

### 考察

年代別に見ると、60歳以上でベジスコアの平均が470以上であり、農家や家庭菜園をしていて、日頃から野菜を食べる習慣がある方が多かった。一方、20歳代や30歳代では野菜摂取量が目標値まで達していない方が多く、野菜摂取量を見える化することで食生活を見直すきっかけになると感じた。今後も野菜摂取量アップに向けて啓発活動を行っていきたい。

# 令和5年度見える化で野菜摂取量70gアップ促進事業報告【遠野市】

(令和5年9月8日～9月13日実施)

## 1. 遠野市の背景

### 健康課題について

- (第2期遠野市国民健康保険保健事業実施計画(データヘルス計画)中間評価p.25より抜粋)
- 全国と比較して心疾患、脳卒中で亡くなる人が多い。
  - 高血圧や糖尿病をはじめとする生活習慣病の治療件数が著しく多い。

### 農業について

- 重点推進品目野菜 ピーマン、ほうれん草、アスパラガス、ニラ、ネギ  
※うち市内ではピーマンの農家数が多い。

## 2. 事業の目的

- (1) 市民の野菜摂取量の実態を把握する。
- (2) 市民の野菜摂取に対する意識を高める。



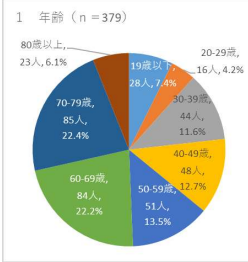
## 3. 実施内容 (対象者、場所)

### 対象者

1. 一般市民 (希望者) 参加年齢 2歳～89歳 計379名
2. 遠野市食改員 (R5.9.8参加者) 参加年齢 66歳～79歳 計14名

### 実施場所

1. 地域のイベントの一部
2. ショッピングセンターや産直、道の駅の食品売り場付近
3. 市の健康福祉部署所管施設内



## 4. 結果

### 実施したヘルスメイトの声

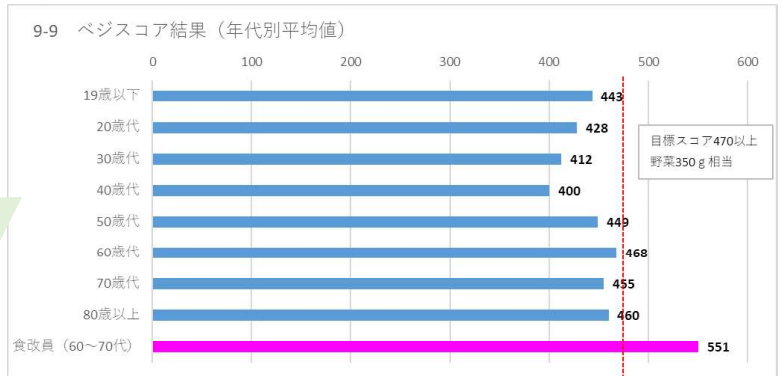
- 意外と子どもの数値が高かった。保護者も喜んでた。親は子どもに野菜を食べさせる工夫をしていた。
- 野菜を簡単にとするには何が良いか?との質問に、野菜ジュースをお勧めした。忙しい働き盛り世代は、やはり野菜をあまり摂れていないことを実感した。
- 「野菜を食べている」といっても、実際は淡色野菜ばかりの人もいて、緑黄色野菜を食べることの意識付けもできて良かった。
- 自分の結果が分かったことで、「食事を改善する!」との発言から、意識が上がった人が多く見られた。
- 「これをきっかけに、緑黄色野菜を食べてね」とアドバイスできた。
- 参加者が多かったことから、住民の野菜摂取量に対する興味の高さを実感した。
- 料理の方法を伝えるきっかけになった。(みんな意外と食べ方に困っていることを知った)
- 産直とタイアップして、地産地消に繋がられる内容にすればもっと良かったかも。
- 農家だから野菜を食べているとは限らないことを知った。(とれすぎて捨てている、などフードロスの現状を知った)

### 一般市民 (n=378)

ベジスコア平均 470 (ベジスコア結果グラフのとおり (最低130-最高840))

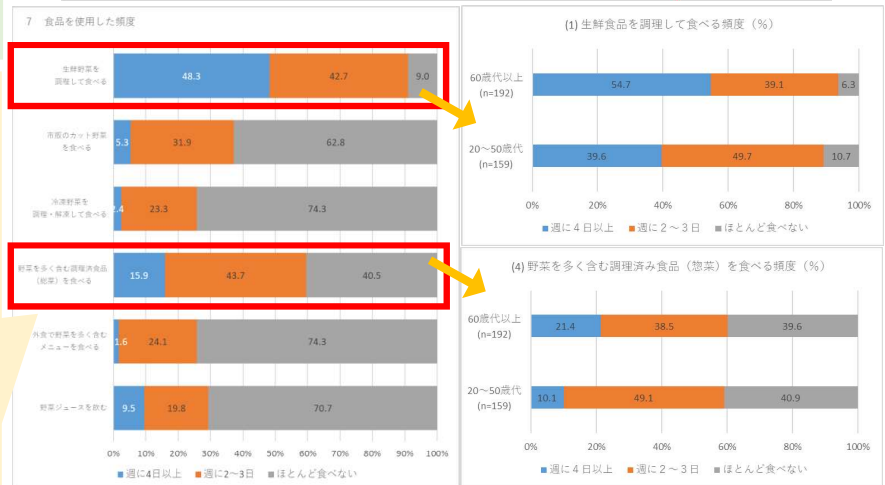
### 遠野市食改員 (n=14)

ベジスコア平均 551 (最低340-最高760)



### 考察 (データから気づいたこと、わかったこと)

- 生活環境で調理の仕方や野菜の利用方法が異なることが分かった。
- 高齢者の野菜摂取量が比較的多い背景には、日中に健康情報を得る時間があることが考えられる。また、高齢者はこれまでの生活から、野菜の使い方がわかっている方が多いのでは。
- 若い人は加工品 (お惣菜等) を使う頻度が、高齢者より多いことが分かった。
- 「野菜を摂取している」という意識に対し、数値が伴わない場合、淡色野菜ばかり食べている人も多く、さらに緑黄色野菜と淡色野菜の区別がついていないように思われる。
- 共働き世代には、野菜の摂取は難しい家庭がある。
- 季節により数値にも変化がありそう。
- ヘルスメイトのベジスコア値が高く、野菜摂取に対する意識の高さが表れた。



## 5. 今後の展望

- ・1食分の目標野菜量はそんなに多くないことを数値や目に見える媒体で伝えていく。
- ・献立には常に緑黄色野菜を使うように伝え、季節に併せた緑黄色野菜がメインのレシピを推奨していきたい。
- ・市の広報誌やテレビ放送を通してPRし、市民の野菜摂取量増加を図る。次年度も継続し、効果の見える化に挑戦したい。

# 見える化で野菜摂取量70gアップ促進事業

令和5年7月10日～14日の期間277名に実施！

当協議会では、見える化で野菜摂取量70gアップ促進事業のトップバッターを切りました。

「野菜をどのくらい食べたか指1本で分かるの？やってみたい！」と皆さん興味津々で参加してくださいました。「食べていると思っていたけど、意外と食べていないなあ…」「やったー！A判定だって！」などなど、結果は様々。

たくさんの方に野菜を食べてもらって健康になってほしい！という思いで野菜を食べるコツをお伝えしました。

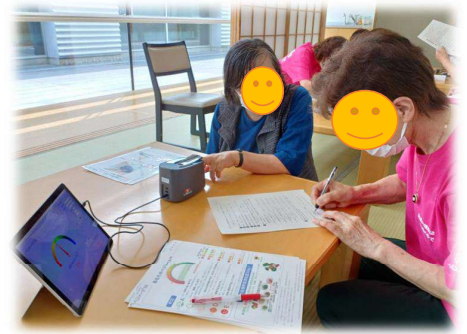


## ★測定会IN hoKko

hoKko内の子育て支援センターでもお知らせしていただき、親子で参加してくれた方もいました。施設見学に来た高校生にも体験してもらいました。

## ★測定会INさくらホール

さくらホールの利用者さんに声をかけ、計測を行った後、簡単野菜レシピをお伝えしました。



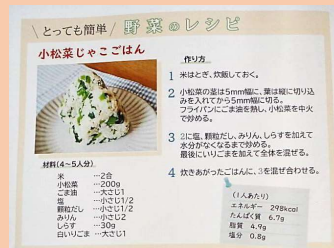
野菜食べているかな？

## ★測定会IN 笠松小学校

親子で野菜を使ったおやつの調理を行った後に、ベジメータでの計測を行いました。

### ●簡単野菜レシピの紹介●

計測してくださった方へ、簡単野菜レシピを紹介し、レシピをまとめたパンフレットを配布しました。簡単でおいそう！と好評でした♪



新聞掲載やテレビ放送もしていただきました！

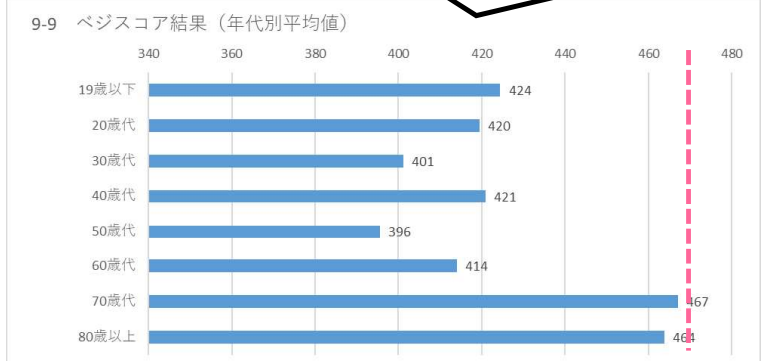
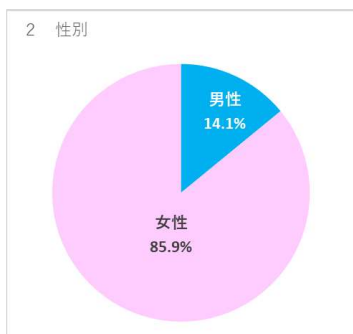
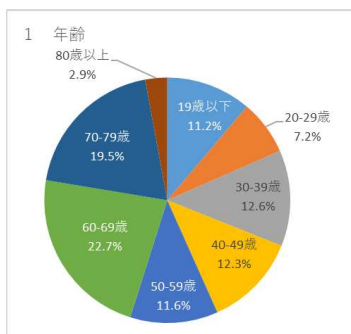
岩手めんこいテレビさん 北上ケーブルテレビさん 岩手日報さん

ありがとうございました！

## ◆測定結果◆

3歳から90歳の277名の方に計測を行いました。70歳代が一番ベジスコアが高く、50歳代が一番低いという結果となりました。

目標ベジスコア470以上 (推定野菜摂取量350g以上)



# 野菜摂取量アップに向けた地域食生活改善活動

## 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会



事前アンケートの記入

実施期間 令和5年9月1日(金)～6日(水)  
 場所 金ヶ崎町保健センター  
 金ヶ崎町保健福祉センター  
 参加者数 341人(4歳～95歳)  
 従事者数 25人  
 併催事業 「金ヶ崎町がん検診」  
 「骨粗しょう症検診」  
 「健幸ポイント事業」



「痛くないですよ〜」



美味しそうだからやってみよ! 話を聞いてよかったわ。

トマトカレーに緑黄色野菜の人参を加えてもいいですね。

私たちが考案したレシピ

### 「食改さんの推しレシピ」配布

トマトカレー



かぼちゃコロッケ



カラフルピーマンと豚ひき肉のそぼろ風



摂取量 70g アップ!

### あと、これぐらいプラスしましょう! 野菜料理の目安量を表示

### 参加者の声

野菜は十分食べていると思っていたが、緑黄色野菜が足りないことが分かった。

### 参加者の声

とても良い数値でびっくり。自家製野菜を積極的に食べているのが奏功した。

### 参加者の声

摂取量が数値化されると分かりやすい。

### 推進員の声

機会があれば、児童、生徒、保護者の測定会もやってみたい...

緑黄色野菜を食べて、抵抗力のある体づくりに取り組んでくださいね。



# 野菜摂取量アップに向けた地域食生活改善活動

## ～町の健診事業と連携した取り組みについて～

平泉町食生活改善推進協議会 会長 浅利 徳子

### はじめに

平泉町は人口約 6,900 人で高齢化率は 41.1%、面積は 63.39km<sup>2</sup>と岩手県で面積が一番小さいコンパクトな町です。秀平塗やいわて南牛、大文字リンゴなどが特産のほか、中尊寺や毛越寺を中心とした世界文化遺産などの観光資源があり、国内外からの観光客が多いのが特徴です。

### 平泉町食生活改善推進協議会の概要

昭和 56 年 4 月に平泉町食生活改善推進協議会が結成されました。令和 5 年度の会員数は 60 名で、各地区での伝達講習会を通じて生活習慣病予防や高齢者への支援、食育活動など食を通じた健康づくりを行っています。

### 本事業への取り組み

久しぶりの新規事業かつ目標の 180 名以上の測定ができるか不安が多くありましたが、6 月の県総会で測定体験をしたところ、「これなら私達にもできるかも」と思いました。また、野菜の摂取量がスコアレベルで表示されるので、住民の方にも説明しやすいと感じました。

当協議会では、今年度はできることからはじめようということで、各地区の百歳体操や伝達講習会、町からの依頼を受けて測定会を実施し、約 220 名の方に参加していただきました。

#### ① 会員への事業説明

事業の目的や内容については、役員会や会員対象の各研修会で繰り返し検討会を行いました。また、初日には会員向けの測定会を行い、操作する人や測定する人をローテーションしながら、すべての流れを各々が体験しました。

#### ② 町民に向けた測定～町の健診事業と連携した取り組みについて～

今回は実施した取組の中から、健診結果説明会での取組を紹介します。対象者は特定健診とヤング健診を受診した方で、50 名ほどの参加者がいました。測定会では、測定後にレシピの配布と栄養相談を行いました。参加したからは「日々気を付けているけど、食べている量を知ることができてよかった」、「食べているつもりだったけど、少なかった」、「淡色野菜は食べているけど、緑黄色野菜はあまり食べていなかったかも」などが聞かれました。測定結果も A 判定から E 判定まで結果が様々で、夫婦で測定しても飲酒や食事量の違いなどで、ベジスコアに差がありました。今回参加した方からは、また測定したいという声が多くありました。

### まとめ

今回の事業は、野菜の摂取量を知ること、食生活を見直し・改善につながる効果的な取り組みであることだと思われました。その場で測定し結果を渡せた手軽さが、多くの方に参加してもらったきっかけとなりました。今後は野菜の摂取が平泉町の健康課題である高血圧の予防につながることを住民に伝える活動も取り入れていきたいです。

# 野菜摂取量アップに向けた地域食生活改善活動

## ～働き盛り世代をターゲットにした取り組み～

住田町食生活改善推進協議会 副会長 佐藤 公子

(S56.11.25 設立、R5 会員数 72 名)

### 1. はじめに

「ベジメータって、いったい何?」「測定時間わずか 10 秒、指 1 本で簡単に自分の野菜摂取量が分かる?」「私達だけで実施できるものなのか」かなり不安な気持ちでいっぱいでしたが、実施日程が決まってから、事前打ち合わせを行い、理事を中心にリーダーを決めて「まずはみんなでやってみっぺし」と、会員みんなで行って取り組みました。

### 2. 実施日時

8月25日(金)～8月31日(木)の午前・午後

### 3. 実施場所

住田町役場 交流プラザ  
住田町保健福祉センター  
イーガストすみた 等

### 4. 実施対象

一般住民・役場職員・児童・食生活改善推進員

### 5. 周知方法

一般住民・・・住田テレビ静止画による案内 PR  
食改・・・会員宛通知・住民への声かけ  
役場職員・・・役場庁内メール掲示板にて案内

### 6. 実施内容

- ①ベジメータによる野菜摂取量測定
- ②アンケート調査
- ③リーフレットの配布

### 7. 実施結果から

計 260 名に実施。  
男性 29.6%、女性 70.4%  
20～59 歳の働き盛り世代・・・64 人 (34.7%)  
ベジスコア結果から、20 代、30 代の若年層に野菜不足がみられ、非常に野菜不足の方が多かった。  
また、喫煙習慣のある方については、ベジスコアがかなり低く、非常に野菜不足の方が多かった。

### 8. 感想と考察

測定時間わずか 10 秒、指 1 本で簡単に自分の野菜摂取量が分かることから、参加者からも反響が大きく、働き盛り世代の参加も多かった。数字として「見える化」することで「自分の健康は自分でつくる」健康意識の高揚、セルフケア推進につながった。近年、コロナ禍で従来おこなってきた食改活動が出来ずにいたが、久しぶりに会員一同が集まり、活気あふれる活動となり、私達でも出来るという自信につながった。今後も食改活動に取り入れ、定期的に継続して測定することで、地域住民の健康管理に役立てていただきたいと思う。

あなたの野菜摂取量が分かる!

「ベジメータ測定会」のお知らせ!

月日	時間	場所
8月28日(月)	10:00～11:30	イーガストすみた
8月28日(月)	12:00～15:00	住田町役場 交流プラザ
8月29日(火)	12:00～15:00	住田町役場 交流プラザ
8月30日(水)	14:00～16:30	保健福祉センター機能訓練室

【主催】住田町・住田町食生活改善推進協議会  
【参加料】無料  
【問い合わせ先】保健福祉課健康推進係 46-3862





# 【県立釜石高校と連携した取組：第1学年食育教室】

釜石市食生活改善推進員協議会 会長 佐々木 ひろ子

## 概要

平成24年度より県立釜石高校と釜石市並びに市食生活改善推進員が連携した食育の取組を開始し、令和2年度からは第1学年を対象とした食育教室をクラスごとに毎年度実施しています。

今年度は栄養講話とベジメータ測定、副菜メニューの調理実習を家庭科授業の2時間枠で実施し、食生活改善推進員・釜石高校家庭科教諭・市管理栄養士が連携して生徒に指導を行いました。

目的	生徒自身の1日あたりの野菜摂取量を把握するとともに、栄養講話や副菜レシピの調理実習を通して野菜摂取の必要性和望ましい量や調理方法を学び、自宅での野菜摂取量の増加につなげる。
対象	釜石高校第1学年 4クラス 131名
実施日時	令和5年10月25日(水)、27日(金)、30日(月)、31日(火) 10:40-12:30
実施内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・栄養講話「朝食を食べよう」「野菜の目標量は?」「野菜の栄養について」</li><li>・ベジメータの説明</li><li>・献立説明</li><li>・食材切り方の実演</li><li>・調理実習 「栄養たっぷり!お豆のミネストローネ」</li><li>・ベジメータで野菜摂取量チェック!</li><li>・アンケート回収</li><li>・測定結果配付・アドバイス</li></ul>
スタッフ	市食生活改善推進員・釜石高校家庭科教諭・市管理栄養士
実施してみたの感想	<p>&lt;生徒から&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・自身の野菜摂取状況の振り返りにつながり良かった。</li><li>・自分では野菜をとっているつもりだったが緑黄色野菜を意識していなかった。これからはピーマンや人参といった色の濃い野菜の摂取を心がけたい。</li><li>・まずは食塩砂糖不使用の野菜ジュースやトマトジュースを飲むことから始めたい。</li></ul> <p>&lt;会員から&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・1回だけでなく継続的に測定することで野菜の摂取量増加を促すことが必要と感じる。</li><li>・市で購入してもらい、市の大きな課題である脳卒中年齢調整死亡率ワースト1から脱却するため、市民に野菜摂取を促すツールとして保健活動に位置付けたい。</li><li>・高校生は朝食欠食率が高いものの、野菜摂取量は意外にも日本人の平均値以上の生徒が意識的に野菜を摂取している生徒が多いと感じた。</li><li>・1人1人にアドバイスが出来たことでもれなく啓発が出来、意識づけにつながった。</li></ul>





# 野菜摂取量アップに向けた地域食生活改善活動 洋野町食生活改善推進員協議会の取り組み



## 〈実施状況〉

測定者数 448人  
対応した推進員数 55人

	日時	場所	測定者数(人)	対応推進員数	備考 ※併せて実施された事業など
1	令和5年10月10日(火)14:00~15:30	種市保健センター	保健センター職員 7人	1人	
2	令和5年10月11日(水)10:00~11:00	八木防災センター	食生活改善推進員 28人	28人	食生活改善推進員協議会研修会内で測定
3	令和5年10月12日(木)10:00~13:00	種市庁舎	一般住民・役場職員 73人	5人	
4	令和5年10月13日(金) 9:30~11:30	洋野町民文化会館	一般住民 137人	6人	特定健診(種市地区)
5	令和5年10月13日(金)13:30~14:30	洋野町民文化会館	一般住民 55人	7人	
6	令和5年10月14日(土) 9:30~11:30	大野保健センター	一般住民 93人	5人	特定健診(大野地区)
7	令和5年10月14日(土)13:30~14:30	大野保健センター	一般住民 55人	3人	
合計			448人	55人	

## 〈実施にあたって工夫した点〉

- ①人が集まる機会を活用して、広い会場で実施した
- ②お待たせする時間が少なくなるよう、毎回ミーティングで役割分担をしてから事業にあたった
- ③スムーズに測定できるように動線を工夫した



## 〈洋野町食改協らしさもプラス〉

お渡しする結果表



洋野町食改協配布資料



冬に向けて、手に入りやすい特産品「ほうれん草」を使用した簡単レシピをおすすめしました。  
過去に栄養教室で実施したメニュー♪

【副菜】ほうれん草のり佃煮あえ (1人分 エネルギー27kcal 塩分0.4g)		野菜 55g
材料 4人分	作り方	
ほうれん草 200g	① ほうれん草、えのきはゆでて、水にとり、4cm長さに切つてよくしぼっておく。	
にんじん 20g	② にんじんは細切りにして4cm長さに切りゆでる。	
えのきたけ 30g	③ Aは混ぜ合わせて、かたければだし汁でのぼして、ほうれん草、えのき、にんじんを和える。	
おかかパック 少々	④ 仕上げにかつお節をかける。	
A {	のりつくだ煮 21g	
	わさび(チューブ) 4g	
	だし汁 適量(なくても可)	

## 〈実施した感想・次年度以降に向けて〉

- ・野菜摂取状況について、気にしている人は思った以上に多かった！
- 実施前は目標ギリギリの182人を測定できる見込み⇒実際の測定者448人 見込みの2倍以上！
- ・1度測定した人が、結果を受けて食生活改善に取り組んだ後、再度測定する機会があれば良いと思った！
- ・はっきりと数字で結果が出るのがとても良いと思った！
- ・1度やってみて、説明方法やアドバイスの仕方のコツをつかんだ！次はもっとスムーズに多くの方を測定できると思った！

# 見える化で野菜摂取量 70g アップ促進事業・一戸町

日時	事業名	内容	測定数
10/26 (木)	野菜測定量測定会 (一戸町役場) 担当…一戸南地区	<b>配布:</b> 減塩リーフレット 減塩レシピ	<b>77名</b>
	地区介護予防教室 担当…鳥海地区	<b>試食提供:</b> 乳和食カレー <b>配布:</b> 減塩リーフレット	<b>9名</b>
	子ども教室 担当…鳥海地区	<b>調理実習:</b> カボチャスープ	<b>11名</b>
10/27 (金)	「おやこの食育教室」 担当…中山地区	<b>調理実習:</b> おにぎり3きょうだい 野菜だしミネストローネ <b>配布:</b> 減塩リーフレット	<b>28名</b>
	「おやこの食育教室」 担当…小鳥谷地区	<b>調理実習:</b> フルーツ大福 <b>配布:</b> 減塩リーフレット	<b>23名</b>
10/28 (土)	「認知症カフェ」 担当…小鳥谷地区	<b>試食提供:</b> 山菜おこわ <b>配布:</b> 減塩リーフレット	<b>34名</b>
	野菜測定量測定会 (コミュニティセンター) 担当…一戸南地区	<b>試食提供:</b> カボチャの蒸しパン	<b>46名</b>



ここに指を入れて  
てください。



—初日に勉強会—  
ん〜できるかなあ

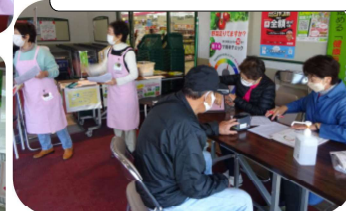
ドキドキする！



結果はどうですかねえ



痛くないかな〜  
痛くないよ〜



普段、どのくらい  
野菜を食べているか  
見てみましょう！

10/29 (日)	「このへ健康 フェスティバル」 にて測定会 担当…会長・副会長	<b>配布:</b> 減塩リーフレット	<b>133名</b>
10/30 (月)	「一戸町研修会 (減塩メニュー 検討会)」にて測定 担当…会長・副会長	<b>調理実習:</b> 減塩メニュー <b>配布:</b> 減塩リーフレット 減塩レシピ	<b>32名</b>
	野菜測定量測定会 (総合保健センター) 担当…一戸北地区	<b>配布:</b> 減塩リーフレット 減塩メニュー	<b>31名</b>
10/31 (火)	「二戸支部研修会 (スマート和食)」 にて測定 担当…会長・副会長	<b>配布:</b> 減塩リーフレット 減塩レシピ	<b>36名</b>
11/1 (水)	野菜測定量測定会 (ジョイス一戸店) 担当…浪打地区	<b>配布:</b> 減塩リーフレット 減塩レシピ	<b>90名</b>

## 終えてみての反省・感想

### 食改員

- 久々の町民を対象とした活動だったので、楽しかった。
- 野菜生産者や年配者は良い結果の方が多かった。
- 働き世代は測定値が比較的、低いように感じた。
- 家族で同じものを食べても、異なる結果が出た。
- 予想以上に興味を持ってくれた方が多く、意識づけが出来たと思う。
- ジョイスさんでの測定は入り口をふさいでしまい、お客さんに迷惑をかけたのでレイアウトの工夫が大事。

### 測定者の声

- 食べているつもりだったが、結果は悪かった、今日から意識して食べます。
- 測定日の夕食、子どもに「野菜は？いっぱい食べないとね！」と言われて食卓に出すようになりました。
- 結果が自分の思った以上に良くとても嬉しい。

～御協力ありがとうございました～

**合計 556名 の方が  
協力してくれました。**

御協力ありがとうございました。



## 盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- フードモデルや野菜の実物大のパネルが住民に伝えやすくてよかった。
- 親子や夫婦でも別の数値が出ており、給食の大切さがわかった。
- 自身の勉強にもなってよかった。
- 店内放送でも呼びかけることができよかった。
- 高齢者だけでなく若い世代に測定することができてよかった。
- 久しぶりに会う人と会う機会となりよかった。
- 野菜をとろうと気にしている人が多いことがわかった。



### 【参加した住民の感想】

- 測定できてよかった。
- 妻が料理をしているため、野菜を増やしてほしいと言いきにくい。
- 野菜のレシピを参考にしたい。
- 盛岡市のSNSや宣伝チラシを見て来た。



## 八幡平市食生活改善推進員連絡協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- 農家や自家栽培をしている人が多く、結果が良い方が多かった。自分も野菜をしっかりとれているという結果で良かった。
- 野菜がどのくらいとれているか数値で分かるのでやる気が出やすいと思う。
- あまり良い結果ではなかったので自分の食生活も見直したい。
- 小学生の結果が良かったのは給食のおかげもあると思った。子どもと大人では差があるのか気になる。また、指の厚さや太さ、大きさなども結果に関係するのか知りたい。

### 【参加した住民の感想】

- 数値で見える化されていて、大変参考になった。意識して野菜をとりたい。
- 野菜を食べていると思っていたが、思ったよりもとれていない結果で驚いた。意識して食べたい。
- アンケートの外食の質問が、外食をいつもしている前提だったことが答えづらかった。
- 野菜を加熱することでかさが減ることがわかった。もらったレシピがおいしそうなのでぜひ作りたい。





## 遠野市食生活改善推進員団体連絡協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- ・ 住民の中で、ベジメータを個人的にリリースしたい、と興味強い方もいた。
- ・ 意外と子どもの数値が高かった。保護者も喜んでいた。
- ・ 野菜を簡単にとるには何が良いか？との質問に、野菜ジュースをお勧めした。忙しい働き盛り世代は、やはり野菜をあまり摂れていないことを実感した。
- ・ 「野菜を食べている」といっても、実際は淡色野菜ばかりの人もいて、緑黄色野菜を食べることの意識付けもできて良かった。
- ・ 家庭内でも数値で差があり、お酒を飲んでいる男性が低いという結果が見えた。
- ・ 自分の結果が分かったことで、「食事を改善する！」との発言から、意識が上がった人が多く見られた。
- ・ 男性の数値が低い人が多かったように思う。
- ・ 「やってみて良かった！」という住民が多く、楽しんで実施してくれた。
- ・ 「これをきっかけに、緑黄色野菜を食べてね」とアドバイスできた。
- ・ 参加者が多かったことから、住民の野菜摂取量に対する興味の高さを実感した。
- ・ 料理の方法を伝えるきっかけになった。（みんな意外と食べ方に困っていることを知った）
- ・ 男性もすごく興味を持ってくれた。
- ・ 住民から「またやりたい！」との声が多く、来年度もぜひ実施の検討をお願いしたい。
- ・ 「野菜の摂取量が数値で見られることはすごく良い！」と住民から大絶賛だった。
- ・ タブレットの画面が小さく、操作が大変だった。見づらかった。
- ・ 産直とタイアップして、地産地消に繋がられる内容にすればもっと良かったかも。
- ・ 農家だから野菜を食べているとは限らないことを知った。（とれすぎて捨てている、などフードロスの現状を知った）



## 北上市食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- ・ 食べた野菜の量が分かるというのがとても面白く、たくさんの人に測ってほしいと思った。
- ・ hoKkoでの測定会では、小さなお子さんを連れた親子や、施設見学に来た高校生にも測定してもらい、若い世代の方々に自分の食生活を振り返る良いきっかけづくりが出来たと思った。
- ・ コロナ禍で長く活動が制限されていたため、久しぶりに多くの人に会って活動することができてうれしかった。



### 【参加した住民の感想】

- ・ 夏野菜を多く食べている時期に測定が出来て良かった。冬場はどうしても淡色野菜ばかりになるので、結果が良くないと思う。また1~2か月後に測定してみたい。
- ・ 普段野菜を食べている方だと思っていたが、結果があまり良くなかったので、緑黄色野菜を意識して食べるようにしたい。
- ・ 今まで野菜の量は意識していなかったので、簡単野菜レシピ等を参考に1日に350gの野菜を食べることを意識したい。
- ・ 結果が良かったのは母が頑張ってくれて料理をしているからだと思う。母へ結果を知らせたい。





## 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- 野菜の摂取量について関心のある人が思ったより多かった。
- 毎日、野菜のスムージーを摂取している人の数値が高かった。
- D判定、E判定は比較的若い人に多いように感じられた。野菜の摂取が少ないことは自覚しており、今回の結果に応じたアドバイスを実施。もっと食べなければという気持ちをもっていただいたのがうれしかった。
- 住民の声を直に聞けてよかった。現状が分かったので今後の食改活動に活かしていきたい。
- 機会があれば、児童、生徒の測定会もやってみたい。



### 【参加した住民の感想】

- 野菜は食べているほうだと思っていたが、緑黄色野菜が不足という結果だった。摂取量を数値で知ることができて分かりやすい。今まで以上に緑黄色野菜の摂取を心掛けたい。
- 野菜を食べなければいけないという気持ちはあるが、物価高で必要最低限の野菜しか買えないため摂取量が少ない状況。
- 自家製野菜を食べている。収穫時期によって食べる量にバラツキがあったが、野菜には抗酸化作用や血圧を下げる作用があると聞いたので、積極的に食べるようにしたいと思った。
- 結果が良くてうれしい。今の摂取量を維持したい。



## 平泉町食生活改善推進協議会

### 【住民の感想】

- 野菜がどのくらいとれているのかわからなかったから、知れてよかった。
- 食べているつもりだったけど、少なかった。
- 妻と同じものを食べているつもりだったけど、自分の方が少なかった。
- 夏が終わり、緑黄色野菜を食べなくなったのかも。
- 緑黄色野菜は意識して食べていなかった。
- 野菜を食べて、再挑戦したい。
- このような機会があってよかった。





## 住田町食生活改善推進協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- はじめは、私たち食生活改善推進員だけで実施できるかどうか不安な気持ちでいっぱいだったが、理事を中心に役割分担等を決め、何とか計画どおりに実施出来た。
- 参加人数も計260名と、高齢人口の多い本町においては多く、そのうち20～59歳の働き盛り世代の参加も64人（34.7%）と意外と多かった。
- ベジスコア結果から、20代、30代の若年層に野菜不足がみ、非常に野菜不足の方が多かった。
- 喫煙習慣のある方については、ベジスコアがかなり低く、非常に野菜不足の方が多かった。
- 測定時間わずか10秒、指1本で簡単に自分の野菜摂取量が分かることから、参加者からの反響が大きく、数字として「見える化」することで「自分の健康は自分でつくる」健康意識の高揚につながった。
- 近年、コロナ禍で従来おこなってきた食改活動が出来ずにいたが、久しぶりに会員一同が集まり、活気あふれる活動となり、私達でも出来るという自信につながった。
- 今後も定期的に活動に取り入れ、地域住民の健康管理に役立てていただきたいと思う。

### 【参加した住民の感想】

- はじめて野菜摂取量を測定した。普段から野菜は結構食べているつもりでも、今回測定してみて、実際は足りないことが分かった。次回、リベンジしたい。
- 野菜をたくさん食べている方だと思っていたが、サラダ等の生野菜が多いことが分かった。これからは、緑黄色野菜を意識して食べるようにしたい。
- 畑で採れた旬の野菜をたくさん食べるようにしているが、季節によっては緑黄色野菜が不足しがちな時期もあると感じた。
- 忙しいときは、野菜ジュースや青汁等も、補助的に活用するのもよいと思う。
- 簡単に作れる野菜料理のレパートリーを増やしたい。



## 釜石市食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- 自身の野菜摂取状況の振り返りにつながり良かった。
- 自分では野菜をとっているつもりだったが緑黄色野菜を意識していなかった。これからはピーマンや人参といった色の濃い野菜の摂取を心がけたい。
- 思ったより野菜を摂取出来ていなかった。
- まずは食塩砂糖不使用の野菜ジュースやトマトジュースを飲むことから始めたい。
- 1回だけでなく継続的に測定することで野菜の摂取量増加を促すことが必要ではないか。
- 市で購入してもらい、市の大きな課題である脳卒中年齢調整死亡率ワースト1から脱却するため、市民に野菜摂取を促すツールとして保健活動に位置付けたい。
- 高校生は朝食欠食率が高いものの、野菜摂取量は思ったより多く、意識的に野菜を摂取している生徒が多いと感じた。
- 1人1人にアドバイスが出来たことでもれなく啓発が出来、意識づけにつながった。





## 洋野町食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- 野菜摂取量を数字で見れるのがすごく良いと思った。
- 野菜摂取量を気にしている人が多いと思った。
- 結果が良くても良くなくても、数値化されることで結果に納得していた。結果が良かった人は野菜摂取をがんばって続けてもらえそう、結果が悪かった人は取り組みをがんばってもらえそうだと思う。
- 人数は多かったが、流れがスムーズでお待たせすることがなくて良かった。
- 今回は期間や場所が指定されていたが、自分が住んでいる地区でもぜひやって欲しい。
- 季節的に畑でとれた野菜がたくさんある時期だから結果が良い人が多いと思う。時期を変えて測定してみるのも良いと思う。（冬場は野菜が少ないので）



### 【参加した住民の感想】

- 野菜摂取量は普段から気を付けているが、このように機械で測定できるのは知らなかった。足りているか気になっていた。
- 今回の結果があまりよくなかったので、食生活を見直した。見直し後の結果がどのようになっているかまた測定して欲しい。
- 家族みんなで野菜摂取について見直したいと思う。



## 一戸町食生活改善推進協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- 久しぶりの町民を対象にした活動だったので、楽しかった。
- 店舗を借りての測定会の時はお客さんに迷惑をかけないようにレイアウトの工夫が必要と感じた。
- 定期的に測定できれば良いのではないかな。
- 野菜生産者や年配の方は良い結果だったが、働き世代の方は低いように感じた。
- 家族でも同じものを食べても結果が異なる事がわかった。
- 予想以上に興味を持ってくれた方が多く、意識付けになったかなと思った。

### 【住民の感想】

- 食べているつもりだったが結果が悪かった。今日から意識して食べます。
- 子どもに「野菜食べないとね！」と言われ食卓に出すようになりました。
- 結果が思った以上に良く嬉しい。これからも続けます。





令和6年3月発行  
岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会  
岩手県盛岡市内丸10番1号 岩手県保健福祉部健康国保課内