

令和6年度いわて保健福祉基金助成事業

# 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6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7年3月—

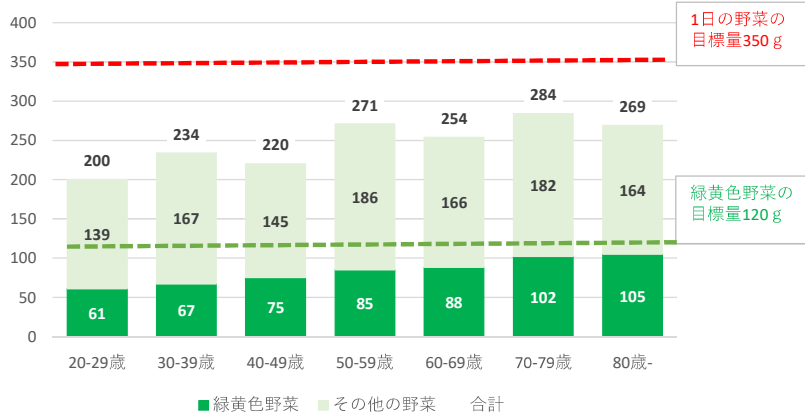
### <目次>

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）	10
8	ベジメータ®測定及びアンケートの結果	11
9	事業のまとめ	31
	【参考】市町村協議会別事業実施状況	33

# 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273g、女性285gと、男女とも目標量に対して約70g不足している。

中でも、39歳以下の若い世代は、緑黄色野菜の摂取量が目標量の半分程度しか摂取できていない。



出典：令和4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。

引用：「お野菜、足りていますか？エビデンスに基づく野菜から始まる健康的な食生活について  
株式会社LLCジャパン 前田 学氏 資料

# 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®	類似装置
100%	約25%

- 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し、一人当たりの平均野菜摂取量70gアップを目指すことにより、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6年7月から11月末まで

### 5 実施市町村協議会

23市町村協議会（滝沢市・雫石町・葛巻町・岩手町・紫波町・矢巾町・花巻市・西和賀町・奥州市・一関市・大船渡市・陸前高田市・大槌町・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村・久慈市・野田村・普代村・二戸市・軽米町・九戸村）

### 6 事業の対象者

小学生高学年以上の地域住民とし、貸出期間中に1市町村あたり180人以上とし、23市町村で4,500人の参加者を旨とする。

### 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>

被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>被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、野菜摂取量を増やすることができる調理方法等を具体的にアドバイスするとともに、被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、被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、被測定者用アンケート、活動の様子が見え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>の借用経費は、県協議会が負担する。

ベジメータ<sup>®</sup>の送料が必要な場合は、使用した市町村協議会は負担する。

ベジメータ<sup>®</sup>を活用した事業を効果的に実施するために必要な経費として以下の経費を県協議会が負担するものとする。

- (1) 検討会出席者及び測定会係員旅費（旅費実費及び日当）として1市町村協議会あたり15,000円を上限とする。
- (2) 野菜摂取量を増やすための具体的アドバイスのための野菜料理試食用食材費（調理実習経費は除く。）または、お薦め野菜料理レシピ作成消耗品費として1市町村協議会あたり10,000円を上限とする。

## 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、岩手県や関係機関が実施する食生活改善事例発表等に協力すること。
- (2) 実施市町村協議会は本事業を通じて、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。

令和6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

(公印省略)

令和6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 (機器の受取日及び返却する日も含め、7日間とします。)		備 考
第一希望	月 日(火曜日)～	月 日(月曜日)	
第二希望	月 日(火曜日)～	月 日(月曜日)	
第三希望	月 日(火曜日)～	月 日(月曜日)	

※第三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。)

様式1-2

	日時・場所	対 象	実施内容 (可能な限り具体的に記載のこと)	推進等情報 提供の可否
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。

様式1-1

令和6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

(公印省略)

令和6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

開催予定期日	令和 年 月 日 曜日
開催予定場所	
主な出席予定者	

2 事業実施計画

別紙様式1-2のとおり

様式2-1

令和6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

(公印省略)

令和6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	令和 年 月 日 曜日 ～
開催場所	
出席者	計 人 名簿を添付のこと
内 容	

(複数回実施した場合は、表を加えてください。)

2 精算額 金 \_\_\_\_\_ 円

内 訳	金 額	主な用途
旅 費	円	
需用費 (食材・消耗品)	円	

・旅費及び日当を支給した場合、様式2-3により名簿及び受取印(原本)を添付のこと。

・食材及び消耗品を購入した場合は、領収書(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





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。

1日の目標野菜摂取量350g!

★2皿は、**緑黄色野菜** (切り口にも色のあるもの)  
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

茶色野菜3皿 緑黄色野菜2皿

食卓パランスガイド 1皿70g × 5 = 350g

摂取5つ(SV)

※緑黄色野菜は、1日に必要摂取量1皿(70g)を目安に摂りましょう。



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 皿分	<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 皿分	<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 皿分	<b>もやし</b> 1つかみ分くらい	<b>白菜</b> 中ほどの葉、 約1 枚分	<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 皿分	<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6年度）

- 1 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
- 2 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
- 3 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
- 4 令和5年5月23日 施行通知発出
- 5 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
- 6 令和5年7月10日～11月1日 事業実施（10市町村協議会）
- 7 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
- 8 令和6年3月18日 令和5年度第3回理事会  
令和5年度実績報告書（案）の検討
- 9 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
- 10 令和6年5月10日 令和6年度第1回理事会  
令和6年度事業実施要領の決定
- 11 令和6年6月7日 令和6年度市町村協議会長等研修会  
令和5年度事業実績報告
- 12 令和6年7月9日～11月25日 事業実施（23市町村協議会）
- 13 令和6年11月11日 令和6年度第2回理事会  
令和6年度実施状況の報告・令和7年度事業実施要領（案）の検討
- 14 令和7年3月4日 令和6年度第3回理事会  
令和6年度実施報告書（案）の検討
- 15 令和7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」での公開予定

# 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	野田村	7/9-7/15	7回 一般住民210人	25人
2	雫石町	7/16-7/22	9回 一般住民362人	28人
3	田野畑村	7/23-7/29	6回 一般住民212人	28人
4	二戸市	7/30-8/5	10回 一般住民/中学生 367人	27人
5	一関市	9/3-9/9	9回 一般住民829人	55人
6	久慈市	9/3-9/9	3回 一般住民199人	30人
7	岩手町	9/10-9/16	2回 一般住民240人	10人
8	普代村	9/10-9/16	9回 一般住民/小学生/中学生 232人	22人
9	陸前高田市	9/17-9/23	10回 一般住民/高校生 365人	43人
10	九戸村	9/24-9/30	9回 一般住民/高校生 341人	40人
11	岩泉町	9/24-9/30	12回 一般住民/高校生 404人	20人
12	矢巾町	10/1-10/7	5回 一般住民532人	39人

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
13	西和賀町	10/1-10/7	12回 一般住民367人	29人
14	滝沢市	10/8-10/14	4回 一般住民425人	43人
15	大船渡市	10/8/-10/14	6回 一般住民/高校生 616人	76人
16	紫波町	10/15-10-21	4回 一般住民660人	28人
17	軽米町	10/15-10/21	7回 一般住民433人	59人
18	宮古市	10/22-10/28	11回 一般住民/健診対象者 215人	37人
19	山田町	10/22-10/28	9回 一般住民270人	37人
20	奥州市	10/29-11/4	4回 一般住民407人	66人
21	花巻市	11/5-11/11	6回 一般住民/高校生 559人	20人
22	葛巻町	11/12-11/18	8回 一般住民475人	32人
23	大槌町	11/19-11/25	14回 一般住民431人	59人
<b>合計</b>	<b>23市町村</b>	<b>7/9～11/25</b>	<b>176回 計 9,179人（目標達成率204%）</b>	<b>853人</b>

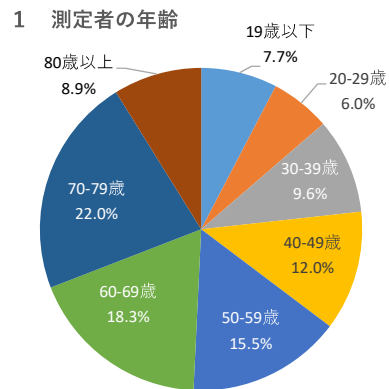
# 8 ベジメータ®測定及びアンケートの結果



※アンケートはベジメータ測定をした者のうち、年齢が満10歳以上で年齢及び性別の記載がある者を集計対象としました。  
 ※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。

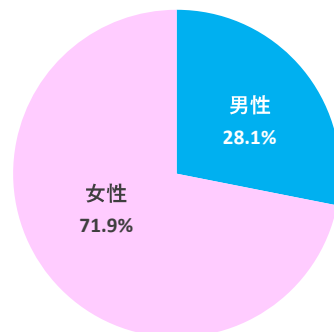
## I ベジメータ®測定者の状況（10歳以上の者）

1 年齢	N = 8323	回答数	%
19歳以下		637	7.7
20-29歳		502	6.0
30-39歳		797	9.6
40-49歳		1001	12.0
50-59歳		1287	15.5
60-69歳		1527	18.3
70-79歳		1835	22.0
80歳以上		737	8.9



2 測定者の性別

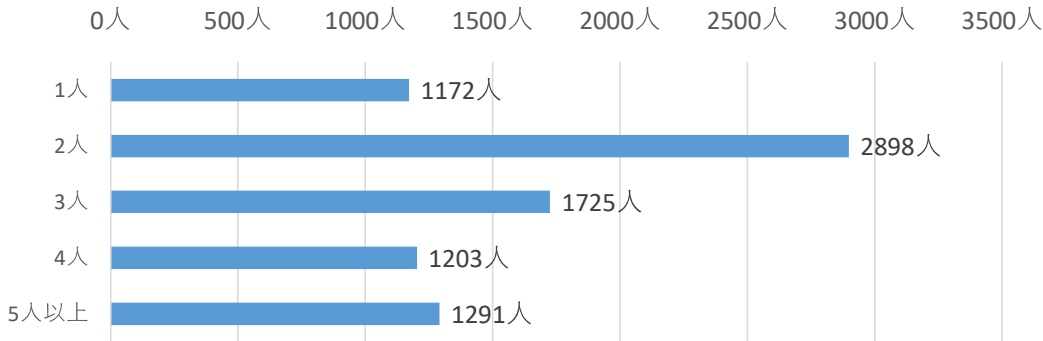
2 性別	N = 8323	回答数	%
男性		2341	28.1
女性		5982	71.9



●ベジメータ測定を体験した者は、23市町協議会で合計8,323人（男性2,341人、女性5,982人）、平均年齢 55.4歳（最年少10歳 最高齢98歳）でした。

3 同居家族の人数 (あなたを含めて)	N = 8289	回答数	%
1人		1172	14.1
2人		2898	35.0
3人		1725	20.8
4人		1203	14.5
5人以上		1291	15.6
未回答		34	

### 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35.0%（2898人）、次いで3人が多く20.8%（1725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 = 7847	回答数	%
喫煙あり		793	10.1
喫煙なし		7054	89.9
未回答		476	

### 4 現在の喫煙習慣



●喫煙習慣がある者は10.1%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 = 8276	回答数	%
飲んでいる		591	7.1
飲んでいない		7685	92.9
未回答		47	

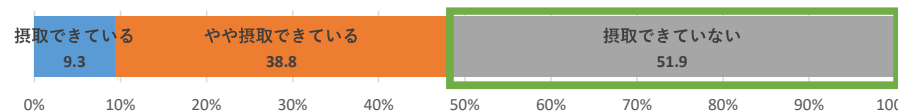
### 5 青汁の摂取状況



●青汁を飲んでいる者は7.1%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 = 8233	回答数	%
摂取できている		768	9.3
やや摂取できている		3191	38.8
摂取できていない		4274	51.9
未回答		90	

### 6 野菜の摂取について



●野菜を350g以上摂取できていないと思う者は51.9%と全体の半数を超えていました。

## 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 = 8284	回答数	%	(4) 野菜を多く含む調理済食品(総菜)を食べる N = 8240	回答数	%
週に4日以上	5451	65.8	週に4日以上	1259	15.3
週に2~3日	2331	28.1	週に2~3日	3152	38.3
ほとんど食べない	502	6.1	ほとんど食べない	3829	46.5
未回答	39		未回答	83	

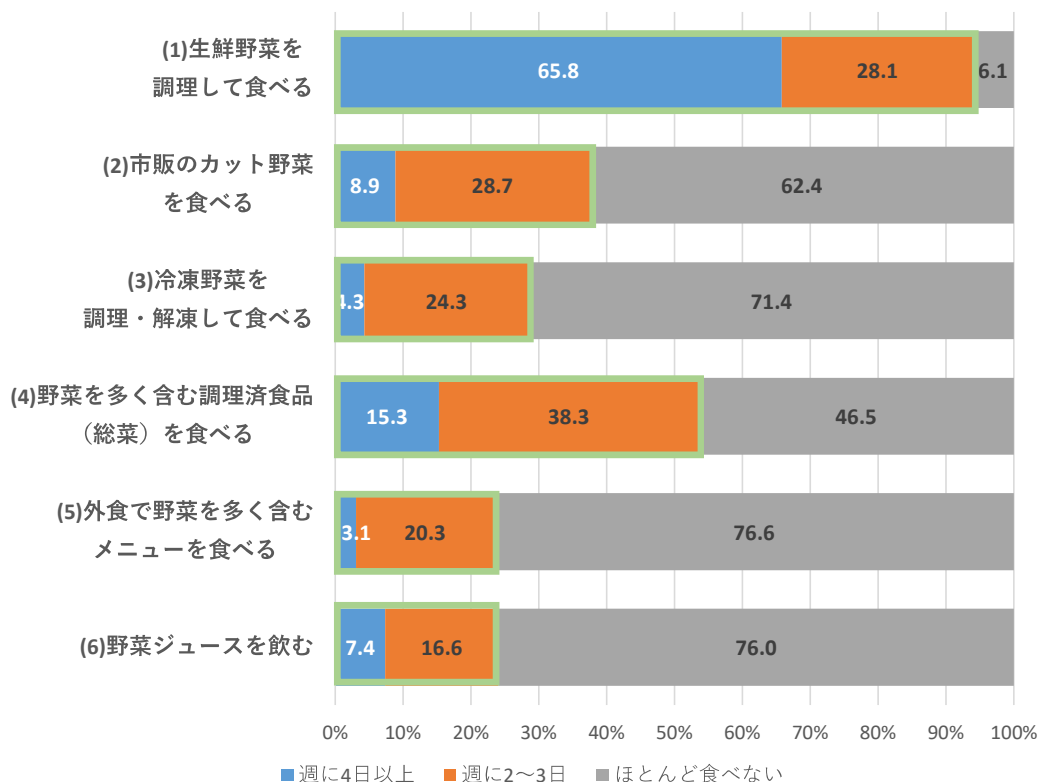
  

(2) 市販のカット野菜を食べる N = 8250	回答数	%	(5) 外食で野菜を多く含むメニューを食べる N = 8214	回答数	%
週に4日以上	733	8.9	週に4日以上	254	3.1
週に2~3日	2365	28.7	週に2~3日	1669	20.3
ほとんど食べない	5152	62.4	ほとんど食べない	6291	76.6
未回答	73		未回答	109	

(3) 冷凍野菜を調理・解凍して食べる N = 8242	回答数	%	(6) 野菜ジュースを飲む N = 8274	回答数	%
週に4日以上	354	4.3	週に4日以上	611	7.4
週に2~3日	2000	24.3	週に2~3日	1377	16.6
ほとんど食べない	5888	71.4	ほとんど食べない	6286	76.0
未回答	81		未回答	49	

### 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93.9%、「野菜を多く含む調理済み総菜」を使用する者は53.6%、「市販のカット野菜」を使用する者は37.6%、「冷凍野菜」を使用する者は28.6%、「野菜ジュース」を飲む者は24.0%、「野菜を多く含むメニュー」を食べる者は23.4%でした。

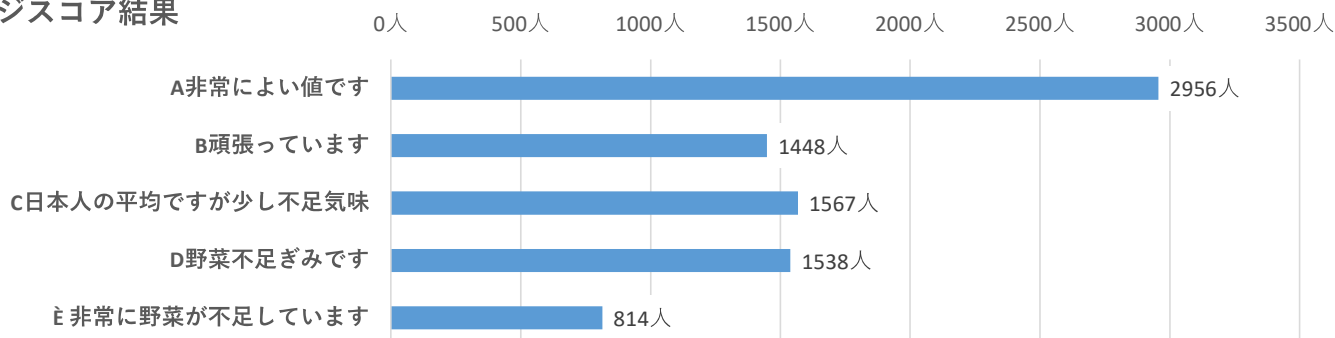
# Ⅲ ベジメータ®スコア結果

## ベジスコア結果（総括表）

ベジスコア結果（総数）	N = 8323	該当数	%
A非常によい値です		2956	35.5
B頑張っています		1448	17.4
C日本人の平均ですが少し不足気味		1567	18.8
D野菜不足気みです		1538	18.5
E非常に野菜が不足しています		814	9.8

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



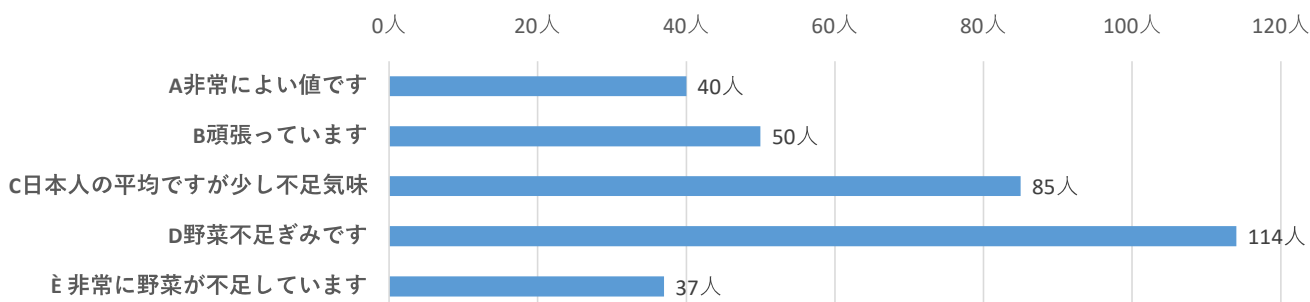
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は52.9%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は35.5%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は9.8%でした。

## 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 = 326	該当数	%
A非常によい値です		40	12.3
B頑張っています		50	15.3
C日本人の平均ですが少し不足気味		85	26.1
D野菜不足気みです		114	35.0
E非常に野菜が不足しています		37	11.3

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）



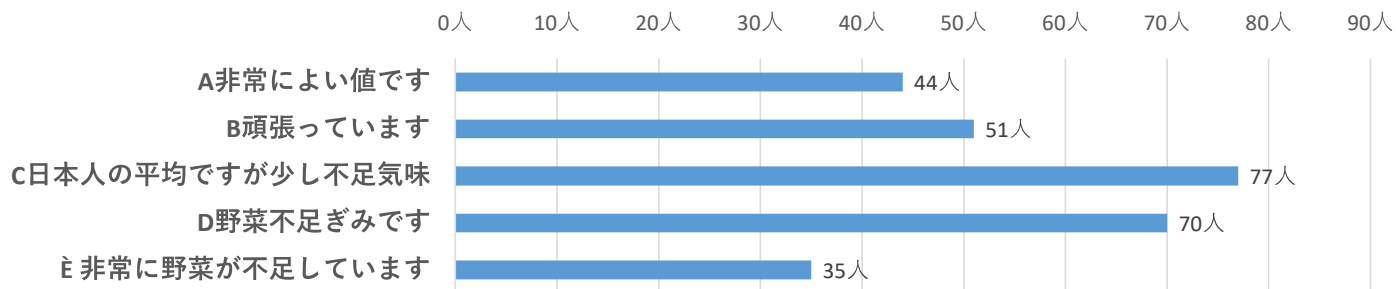
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は27.6%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量350g以上）の者は12.3%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は11.3%でした。

## 年代別ベジスコア結果（20歳代）

ベジスコア結果(20歳代)	N = 277	該当数	%
A非常によい値です		44	15.9
B頑張っています		51	18.4
C日本人の平均ですが少し不足気味		77	27.8
D野菜不足気みです		70	25.3
E非常に野菜が不足しています		35	12.6

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（20歳代）



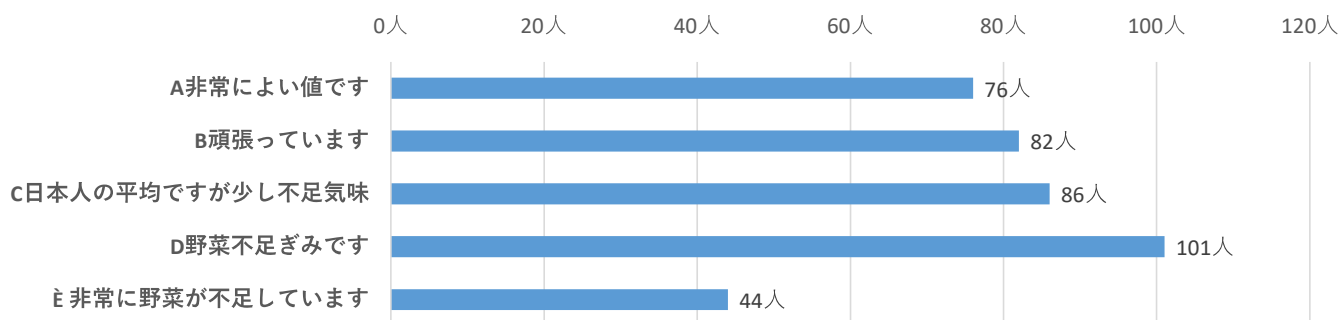
●野菜摂取量が概ね良好ベジスコアAまたはBの者は34.3%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は15.9%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は12.6%でした。

## 年代別ベジスコア結果（30歳代）

ベジスコア結果(30歳代)	N = 389	該当数	%
A非常によい値です		76	19.5
B頑張っています		82	21.1
C日本人の平均ですが少し不足気味		86	22.1
D野菜不足気みです		101	26.0
E非常に野菜が不足しています		44	11.3

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40.6%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19.5%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11.3%でした。

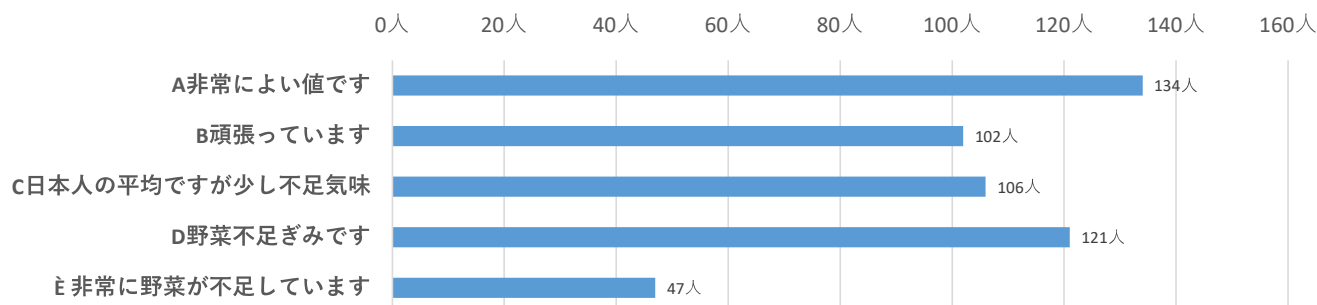


## 年代別ベジスコア結果（40歳代）

ベジスコア結果(40歳代)	N = 510	該当数	%
A非常によい値です		134	26.3
B頑張っています		102	20.0
C日本人の平均ですが少し不足気味		106	20.8
D野菜不足気みです		121	23.7
E非常に野菜が不足しています		47	9.2

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）



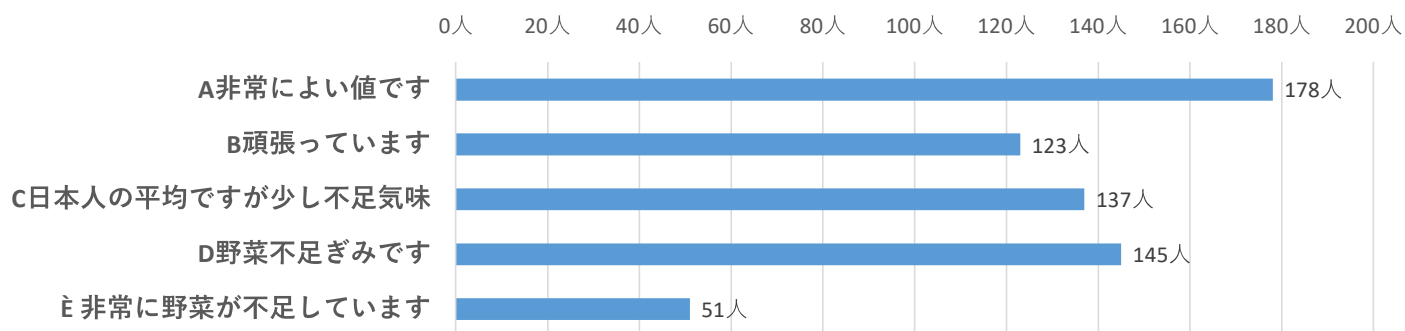
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は46.3%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は26.3%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は9.2%でした。

## 年代別ベジスコア結果（50歳代）

ベジスコア結果(50歳代)	N = 634	該当数	%
A非常によい値です		178	28.1
B頑張っています		123	19.4
C日本人の平均ですが少し不足気味		137	21.6
D野菜不足気みです		145	22.9
E非常に野菜が不足しています		51	8.0

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）



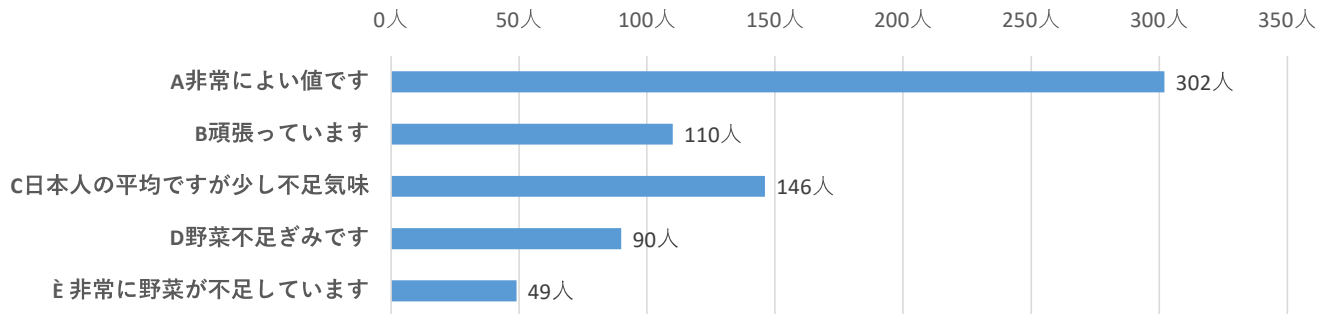
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は47.5%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は28.1%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は8.0%でした。

## 年代別ベジスコア結果（60歳代）

ベジスコア結果(60歳代)	N = 697	該当数	%
A非常によい値です		302	43.3
B頑張っています		110	15.8
C日本人の平均ですが少し不足気味		146	20.9
D野菜不足気みです		90	12.9
E非常に野菜が不足しています		49	7.0

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）



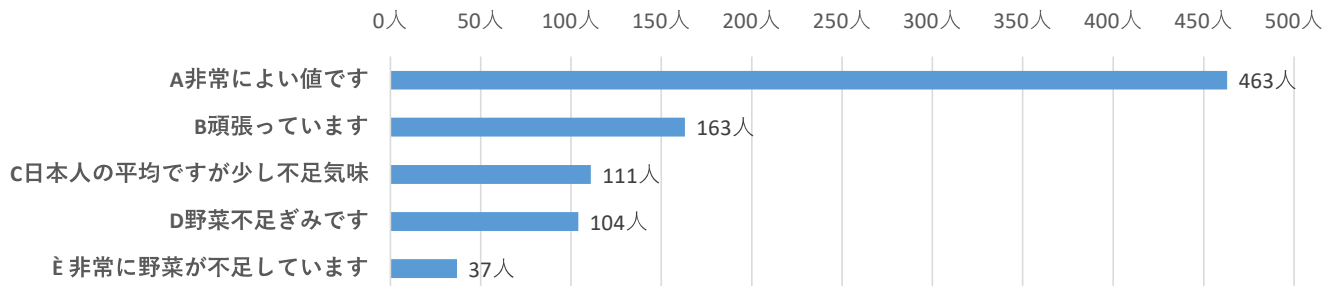
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は59.1%と半数を超えていました。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は43.3%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は7.0%でした。

## 年代別ベジスコア結果（70歳代）

ベジスコア結果(70歳代)	N = 878	該当数	%
A非常によい値です		463	52.7
B頑張っています		163	18.6
C日本人の平均ですが少し不足気味		111	12.6
D野菜不足気みです		104	11.8
E非常に野菜が不足しています		37	4.2

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）



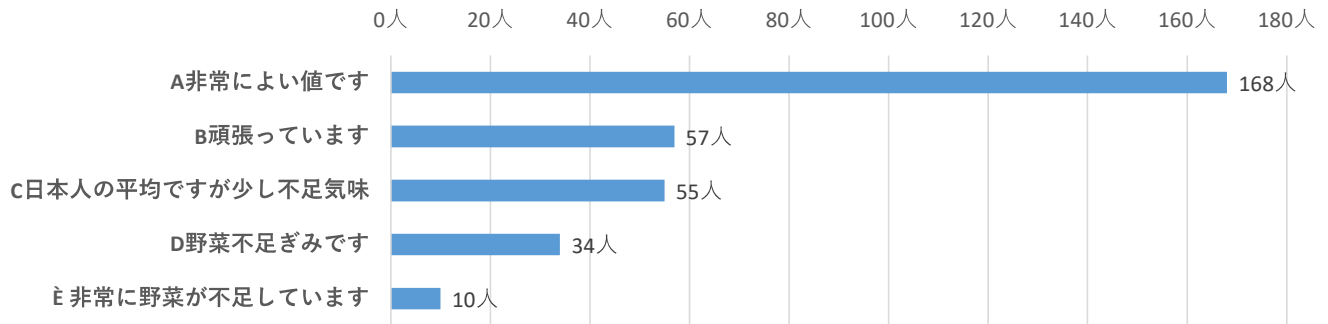
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は71.3%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は52.7%と半数を超えていました。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は4.2%でした。

## 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 = 324	該当数	%
A非常によい値です		168	51.9
B頑張っています		57	17.6
C日本人の平均ですが少し不足気味		55	17.0
D野菜不足気みです		34	10.5
E非常に野菜が不足しています		10	3.1

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（80歳以上）



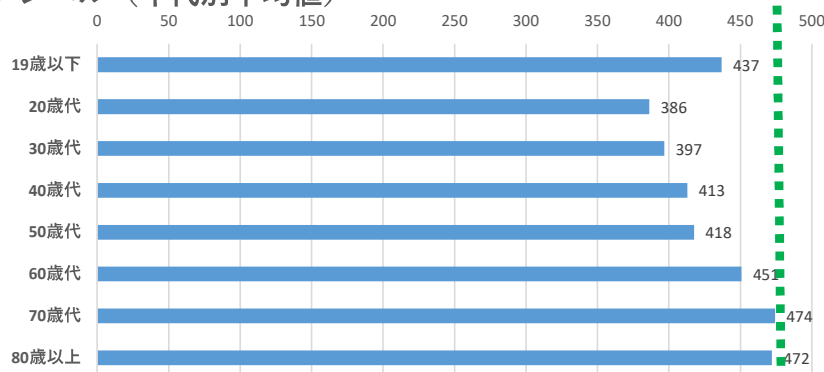
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は69.5%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は51.9%と半数以上でした。また、野菜が非常に不足しているベジスコアEの者は3.1%でした。

## 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	437
20歳代	386
30歳代	397
40歳代	413
50歳代	418
60歳代	451
70歳代	474
80歳以上	472

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）



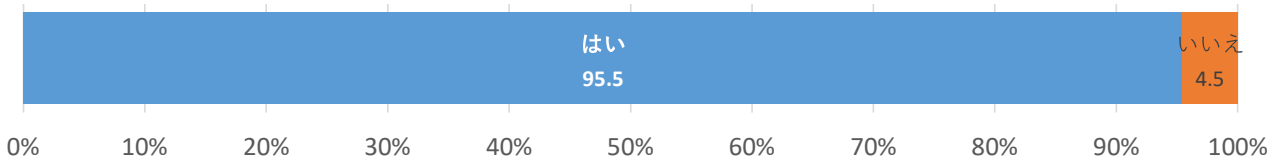
●年代別で最もベジレベルの平均値が低かったのは20歳代で386（推定野菜摂取量は約286g）、次いで30歳代で397（推定野菜摂取量は約294g）でした。年代が上がるとベジレベルの平均値は高くなり、最も高かった70歳代は474（推定野菜摂取量は約351g）と良好な傾向でした。※推定野菜摂取量：ベジレベル×0.74で算出

## 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

アドバイスを聞いて、野菜摂取を今より70g増やせるか	回答数	%
はい	7602	95.5
いいえ	357	4.5
未回答	364	

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



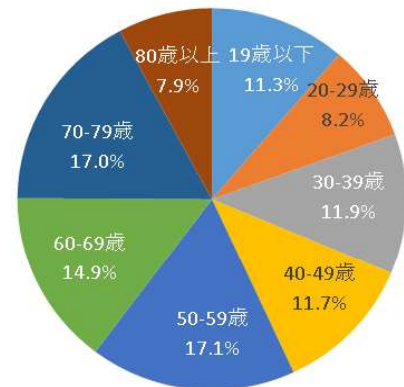
●測定結果と食生活改善推進員から野菜摂取量をアップするための具体的アドバイスを聞いて、「はい（野菜摂取量を70g増やせそう）」と答えた者は95.5%であり、食生活の改善に意欲的な者が多かったです。

## Ⅴ ベジメータ®測定者の状況（男女別）

<男性>

1 年齢	N = 2341	回答数	%
19歳以下		265	11.3
20-29歳		191	8.2
30-39歳		278	11.9
40-49歳		275	11.7
50-59歳		401	17.1
60-69歳		348	14.9
70-79歳		399	17.0
80歳以上		184	7.9
未回答		0	

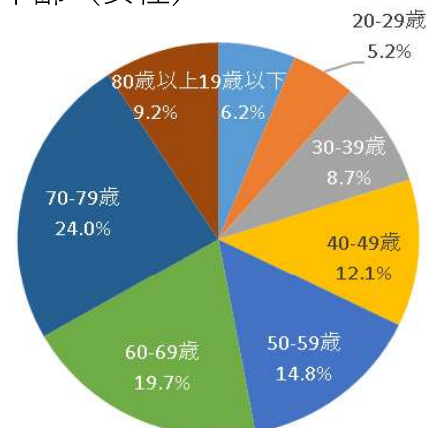
年齢（男性）



<女性>

1 年齢	N = 5982	回答数	%
19歳以下		372	6.2
20-29歳		311	5.2
30-39歳		519	8.7
40-49歳		726	12.1
50-59歳		886	14.8
60-69歳		1179	19.7
70-79歳		1436	24.0
80歳以上		553	9.2
未回答		0	

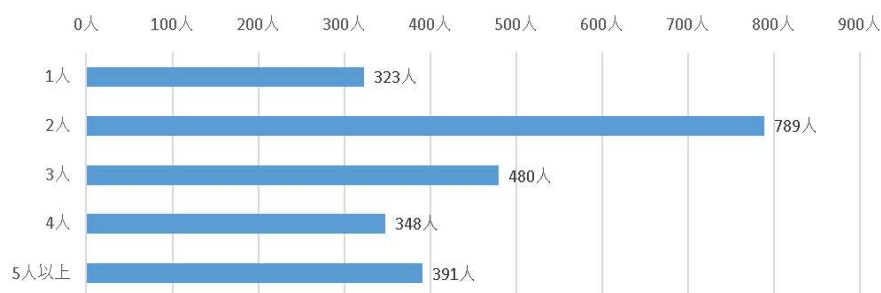
年齢（女性）



### <男性>

3 同居家族の人数 (あなたを含めて)	N = 2331	回答数	%
1人		323	13.9
2人		789	33.8
3人		480	20.6
4人		348	14.9
5人以上		391	16.8
未回答		10	

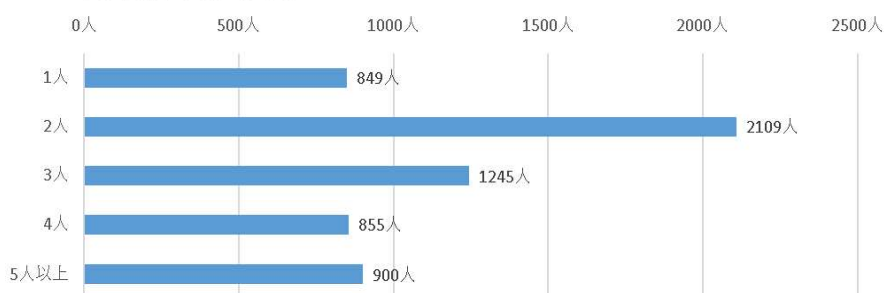
3 同居家族の人数 (男性)



### <女性>

3 同居家族の人数 (あなたを含めて)	N = 5958	回答数	%
1人		849	14.2
2人		2109	35.4
3人		1245	20.9
4人		855	14.4
5人以上		900	15.1
未回答		24	

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33.8%、女性35.4%でした。
- 1人世帯の者は男性13.9%、女性14.2%でした。

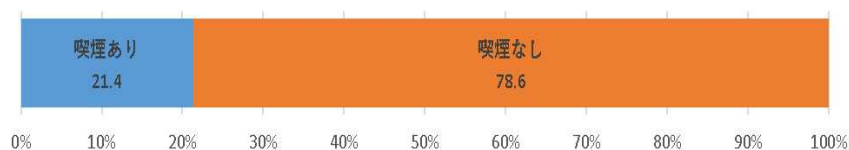
## VI ベジメータ®測定者の生活習慣及び食生活の状況 (男女別)

### 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 = 2182	回答数	%
喫煙あり		466	21.4
喫煙なし		1716	78.6
未回答		159	

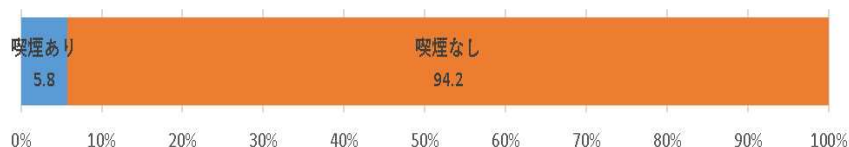
4 現在の喫煙習慣 (男性)



#### <女性>

4 喫煙習慣 現在の喫煙の有無	N = 5665	回答数	%
喫煙あり		327	5.8
喫煙なし		5338	94.2
未回答		317	

4 現在の喫煙習慣 (女性)



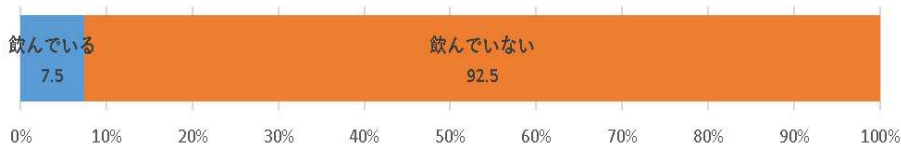
- 喫煙習慣がある者は男性21.4%、女性5.8%でした。
- ※本結果は年齢を考慮せず、有効回答者に対する割合としていることに留意ください。
- ※喫煙は酸化ストレスを生じるためベジレベルが低くなるという報告があります。

## 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	回答数	%
飲んでる	174	7.5
飲んでない	2157	92.5
未回答	10	

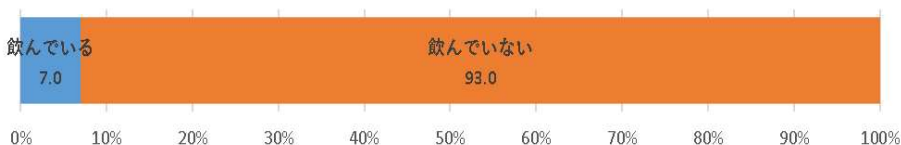
5 青汁の摂取状況（男性）



### <女性>

5 現在、青汁を飲んでますか	回答数	%
飲んでる	417	7.0
飲んでない	5528	93.0
未回答	37	

5 青汁の摂取状況（女性）



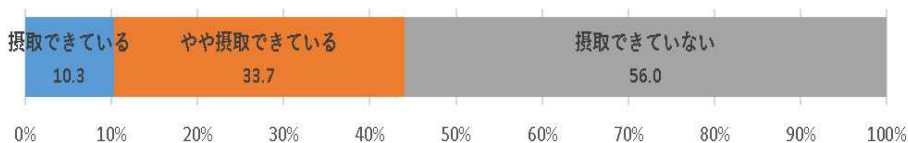
- 青汁を飲んでいる者は男性7.5%、女性7.0%でした。  
※青汁はベジレベルを高める要因になるという報告があります。

## 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	回答数	%
摂取できている	240	10.3
やや摂取できている	782	33.7
摂取できていない	1300	56.0
未回答	19	

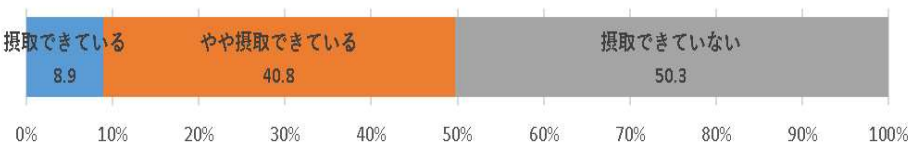
6 野菜の摂取について（男性）



### <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	回答数	%
摂取できている	528	8.9
やや摂取できている	2409	40.8
摂取できていない	2974	50.3
未回答	71	

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」と思う者は男性10.3%、女性は8.9%でした。  
「1日の野菜摂取の目標量を摂取できていない」と思う者は男性56.0%、女性50.3%と半数以上でした。

# 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 = 2328	回答数	%
週に4日以上	1215	52.2
週に2~3日	823	35.4
ほとんど食べない	290	12.5
未回答	13	

< 女性 >

(1) 生鮮野菜を調理して食べる N = 5956	回答数	%
週に4日以上	4236	71.1
週に2~3日	1508	25.3
ほとんど食べない	212	3.6
未回答	26	

< 男性 >

(2) 市販のカット野菜を食べる N = 2319	回答数	%
週に4日以上	248	10.7
週に2~3日	778	33.5
ほとんど食べない	1293	55.8
未回答	22	

< 女性 >

(2) 市販のカット野菜を食べる N = 5931	回答数	%
週に4日以上	485	8.2
週に2~3日	1587	26.8
ほとんど食べない	3859	65.1
未回答	51	

< 男性 >

(3) 冷凍野菜を調理・解凍して食べる N = 2319	回答数	%
週に4日以上	104	4.5
週に2~3日	559	24.1
ほとんど食べない	1656	71.4
未回答	22	

< 女性 >

(3) 冷凍野菜を調理・解凍して食べる N = 5923	回答数	%
週に4日以上	250	4.2
週に2~3日	1441	24.3
ほとんど食べない	4232	71.5
未回答	59	

< 男性 >

(4) 野菜を多く含む調理済食品(総菜)を食べる N = 2321	回答数	%
週に4日以上	330	14.2
週に2~3日	1054	45.4
ほとんど食べない	937	40.4
未回答	20	

< 女性 >

(4) 野菜を多く含む調理済食品(総菜)を食べる N = 5919	回答数	%
週に4日以上	929	15.7
週に2~3日	2098	35.4
ほとんど食べない	2892	48.9
未回答	63	

< 男性 >

(5) 外食で野菜を多く含むメニューを食べる N = 2315	回答数	%
週に4日以上	75	3.2
週に2~3日	561	24.2
ほとんど食べない	1679	72.5
未回答	26	

< 女性 >

(5) 外食で野菜を多く含むメニューを食べる N = 5899	回答数	%
週に4日以上	179	3.0
週に2~3日	1108	18.8
ほとんど食べない	4612	78.2
未回答	83	

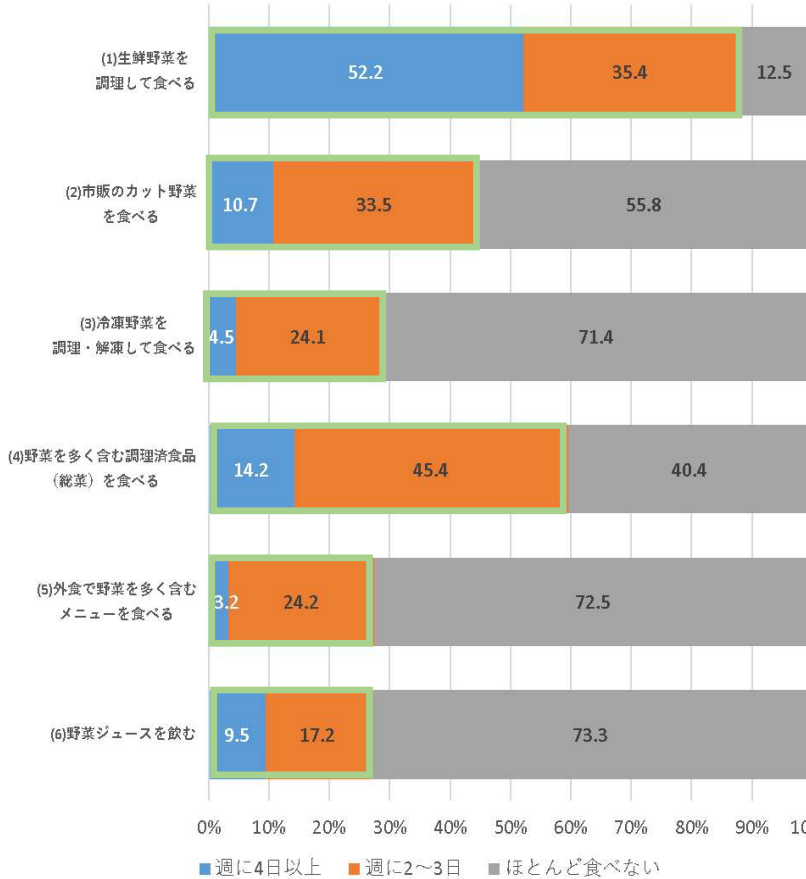
< 男性 >

(6) 野菜ジュースを飲む N = 2328	回答数	%
週に4日以上	221	9.5
週に2~3日	401	17.2
ほとんど食べない	1706	73.3
未回答	13	

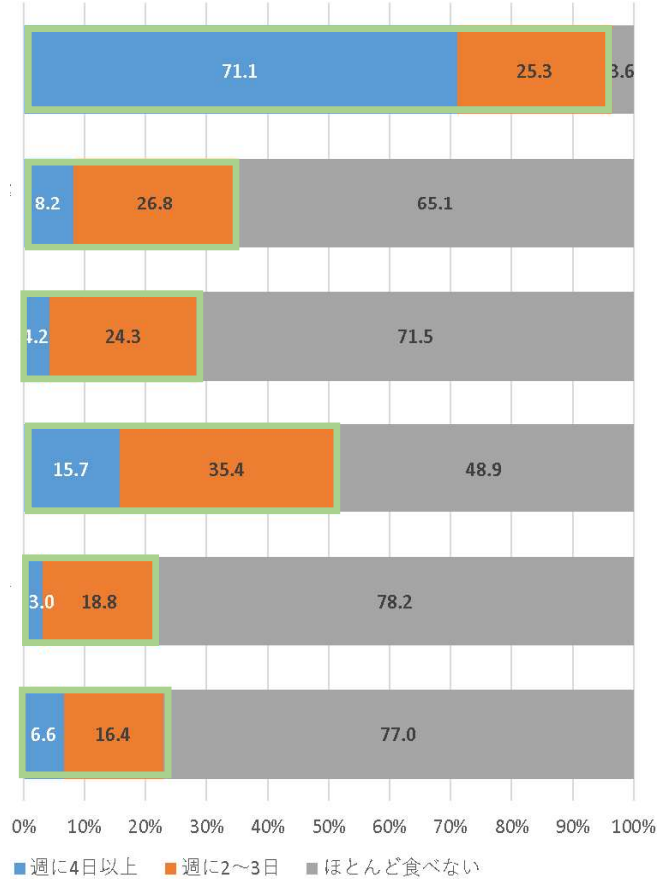
< 女性 >

(6) 野菜ジュースを飲む N = 5946	回答数	%
週に4日以上	390	6.6
週に2~3日	976	16.4
ほとんど食べない	4580	77.0
未回答	36	

<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87.6%、「野菜を多く含む総菜」を使用する者が59.6%、「カット野菜」を使用する者が44.2%、「冷凍野菜」を使用する者が28.6%、「外食で野菜を多く含むメニュー」を食べる者が27.4%、「野菜ジュース」を飲む者が26.7%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96.4%、「野菜を多く含む総菜」を使用する者が51.1%、「カット野菜」を使用する者が35.0%、「冷凍野菜」を使用する者が25.5%、「野菜ジュース」を飲む者が23.0%、「外食で野菜を多く含むメニュー」を食べる者が21.8%でした。

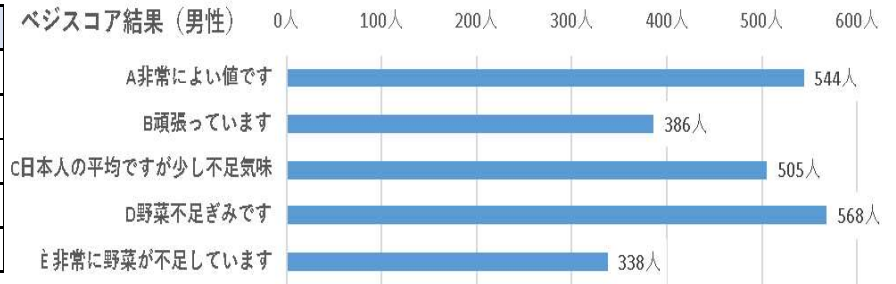


# VII ベジメータ®スコア結果（男女別）

## ベジスコア結果（男女別総括表）

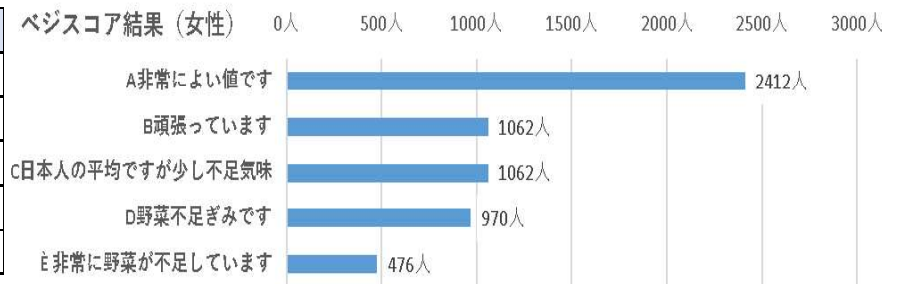
< 男性 >

ベジスコア結果（総数）	N = 2341	該当数	%
A非常によい値です		544	23.2
B頑張っています		386	16.5
C日本人の平均ですが少し不足気味		505	21.6
D野菜不足気みです		568	24.3
E非常に野菜が不足しています		338	14.4



< 女性 >

ベジスコア結果（総数）	N = 5982	該当数	%
A非常によい値です		2412	40.3
B頑張っています		1062	17.8
C日本人の平均ですが少し不足気味		1062	17.8
D野菜不足気みです		970	16.2
E非常に野菜が不足しています		476	8.0

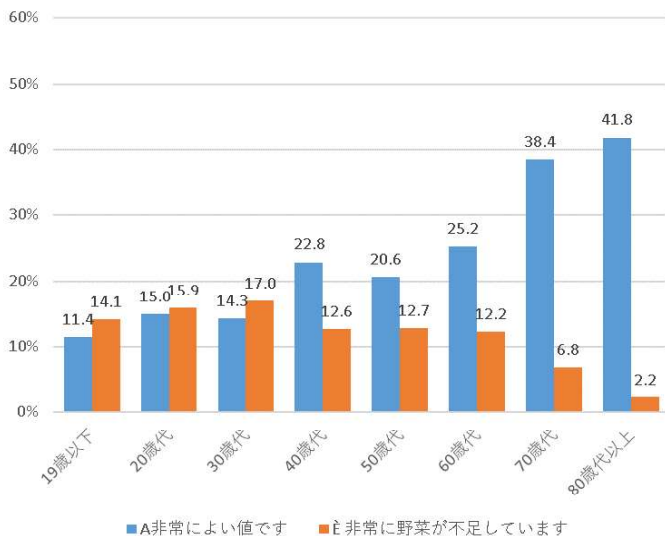


●ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性23.2%、女性40.3%と男女で大きく差が見られました。ベジスコアE（非常に野菜が不足している）の者は男性14.4%、女性8.0%でした。  
 ※男性ホルモンがカロテノイドの消費を促すため、皮膚のカロテノイドは男性は女性に比し低くなることが報告されています。

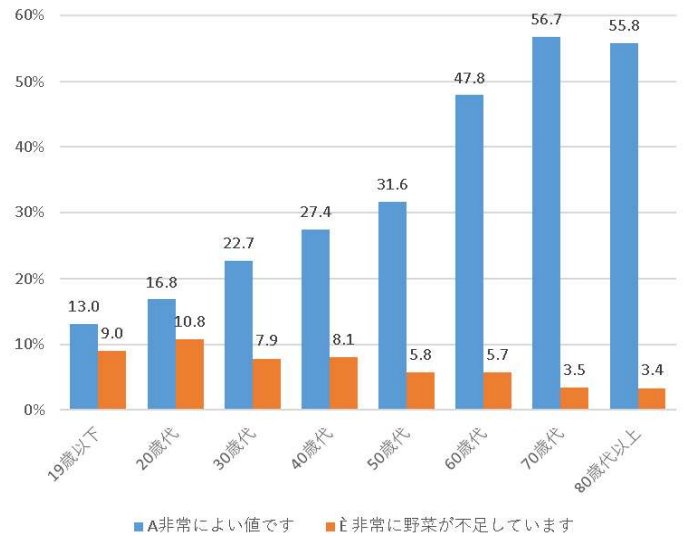
## ベジスコア結果（男女別総括表）

### 年代別のベジスコアAとベジスコアEの割合

< 男性 >



< 女性 >



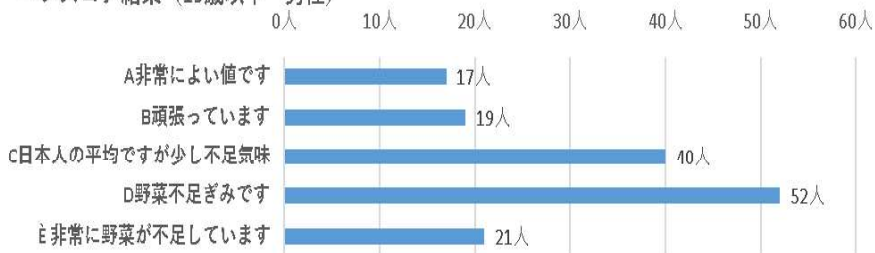
●ベジスコアE「非常に野菜が不足している」男性は30歳代が最も多く男性17.0%、次いで20歳代が15.9%、女性は20歳代が最も多く10.8%、次いで10歳以下が9.0%です。男女とも年代が高くなるにつれてベジスコアA「非常によい値」の者の割合は高い傾向を示し、男性は80歳代以上が41.8%、次いで70歳代が38.4%、女性は70歳代で56.7%、80歳代で55.8%と半数以上です。

# 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 = 149	該当数	%
A非常によい値です		17	11.4
B頑張っています		19	12.8
C日本人の平均ですが少し不足気味		40	26.8
D野菜不足気みです		52	34.9
E非常に野菜が不足しています		21	14.1

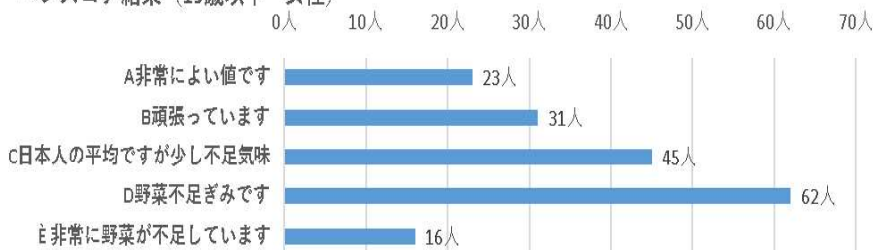
ベジスコア結果（19歳以下 男性）



## < 女性 >

ベジスコア結果(19歳以下)	n = 177	該当数	%
A非常によい値です		23	13.0
B頑張っています		31	17.5
C日本人の平均ですが少し不足気味		45	25.4
D野菜不足気みです		62	35.0
E非常に野菜が不足しています		16	9.0

ベジスコア結果（19歳以下 女性）



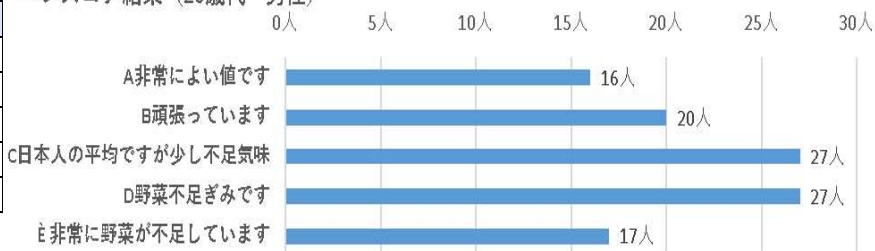
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は男性24.2%、女性30.5%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性11.4%、女性13.0%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は男性14.1%、女性9.0%でした。

# 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 = 107	該当数	%
A非常によい値です		16	15.0
B頑張っています		20	18.7
C日本人の平均ですが少し不足気味		27	25.2
D野菜不足気みです		27	25.2
E非常に野菜が不足しています		17	15.9

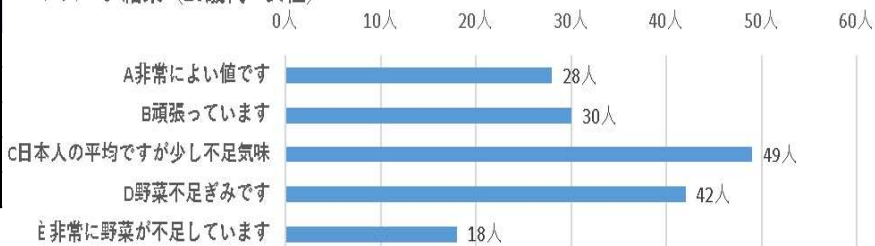
ベジスコア結果（20歳代 男性）



## < 女性 >

ベジスコア結果(20歳代)	n = 167	該当数	%
A非常によい値です		28	16.8
B頑張っています		30	18.0
C日本人の平均ですが少し不足気味		49	29.3
D野菜不足気みです		42	25.1
E非常に野菜が不足しています		18	10.8

ベジスコア結果（20歳代 女性）



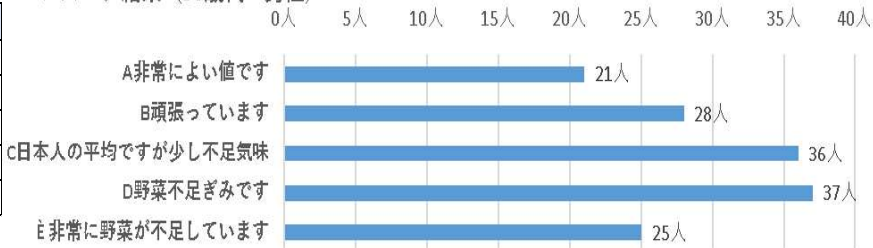
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は男性33.7%、女34.8%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性15.0%、女性16.8%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は男性15.9%、女性10.8%でした。

# 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 = 147	該当数	%
A非常によい値です		21	14.3
B頑張っています		28	19.0
C日本人の平均ですが少し不足気味		36	24.5
D野菜不足気みです		37	25.2
E非常に野菜が不足しています		25	17.0

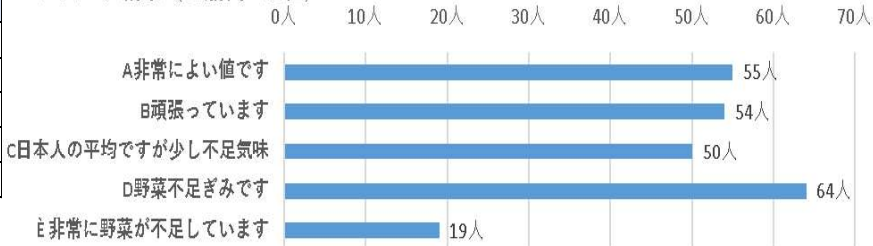
ベジスコア結果（30歳代 男性）



< 女性 >

ベジスコア結果(30歳代)	N = 242	該当数	%
A非常によい値です		55	22.7
B頑張っています		54	22.3
C日本人の平均ですが少し不足気味		50	20.7
D野菜不足気みです		64	26.4
E非常に野菜が不足しています		19	7.9

ベジスコア結果（30歳代 女性）



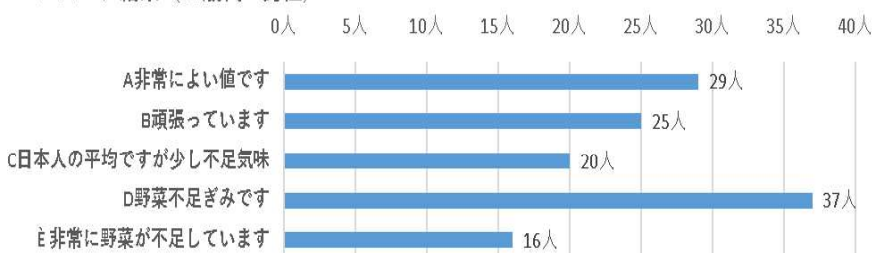
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は男性33.3%、女性45.0%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性14.3%、女性22.7%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は男性17.0%、女性7.9%でした。

# 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 = 127	該当数	%
A非常によい値です		29	22.8
B頑張っています		25	19.7
C日本人の平均ですが少し不足気味		20	15.7
D野菜不足気みです		37	29.1
E非常に野菜が不足しています		16	12.6

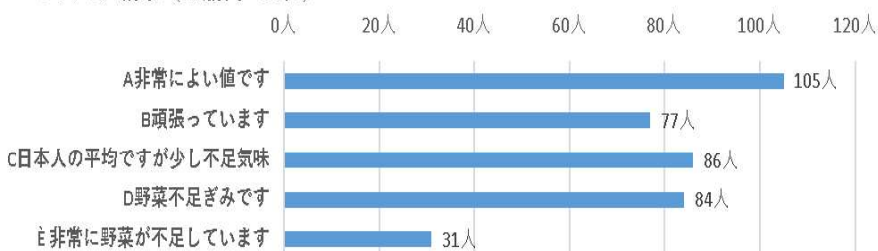
ベジスコア結果（40歳代 男性）



< 女性 >

ベジスコア結果(40歳代)	N = 383	該当数	%
A非常によい値です		105	27.4
B頑張っています		77	20.1
C日本人の平均ですが少し不足気味		86	22.5
D野菜不足気みです		84	21.9
E非常に野菜が不足しています		31	8.1

ベジスコア結果（40歳代 女性）



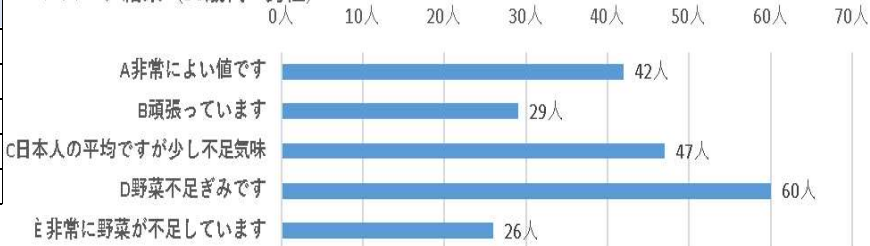
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は男性42.5%、女性47.5%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性22.8%、女性27.4%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は男性12.6%、女性8.1%でした。

# 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 = 204	該当数	%
A非常によい値です		42	20.6
B頑張っています		29	14.2
C日本人の平均ですが少し不足気味		47	23.0
D野菜不足気みです		60	29.4
E非常に野菜が不足しています		26	12.7

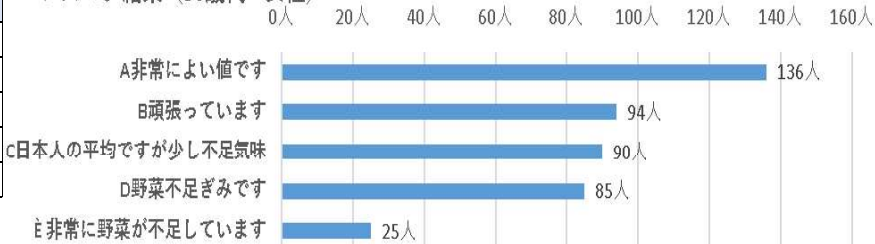
ベジスコア結果（50歳代 男性）



## < 女性 >

ベジスコア結果(50歳代)	n = 430	該当数	%
A非常によい値です		136	31.6
B頑張っています		94	21.9
C日本人の平均ですが少し不足気味		90	20.9
D野菜不足気みです		85	19.8
E非常に野菜が不足しています		25	5.8

ベジスコア結果（50歳代 女性）



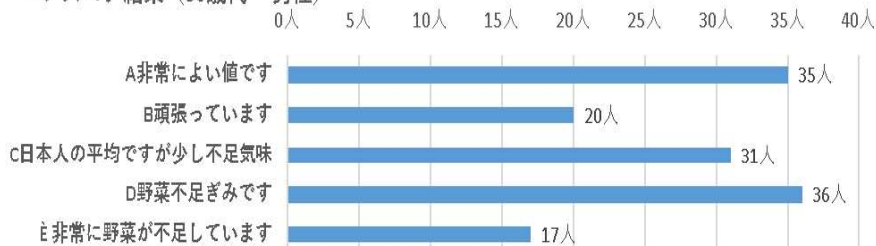
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は男性34.8%、女性53.5%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性20.6%、女性31.6%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は男性12.7%、女性5.8%でした。

# 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 = 139	該当数	%
A非常によい値です		35	25.2
B頑張っています		20	14.4
C日本人の平均ですが少し不足気味		31	22.3
D野菜不足気みです		36	25.9
E非常に野菜が不足しています		17	12.2

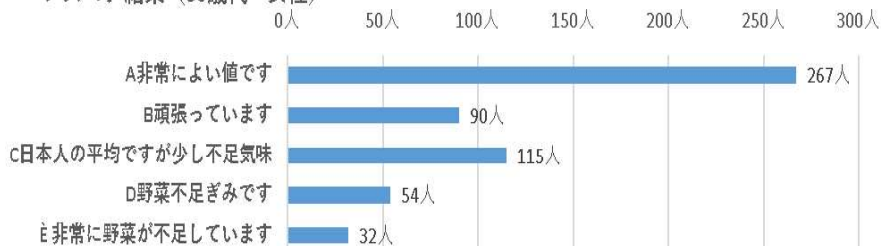
ベジスコア結果（60歳代 男性）



## < 女性 >

ベジスコア結果(60歳代)	n = 558	該当数	%
A非常によい値です		267	47.8
B頑張っています		90	16.1
C日本人の平均ですが少し不足気味		115	20.6
D野菜不足気みです		54	9.7
E非常に野菜が不足しています		32	5.7

ベジスコア結果（60歳代 女性）



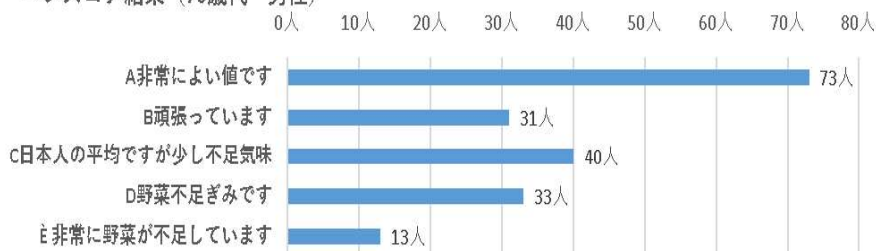
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は男性39.6%、女性63.9%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性25.2%、女性47.8%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は男性12.2%、女性5.7%でした。

# 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 = 190	該当数	%
A非常によい値です		73	38.4
B頑張っています		31	16.3
C日本人の平均ですが少し不足気味		40	21.1
D野菜不足気みです		33	17.4
E非常に野菜が不足しています		13	6.8

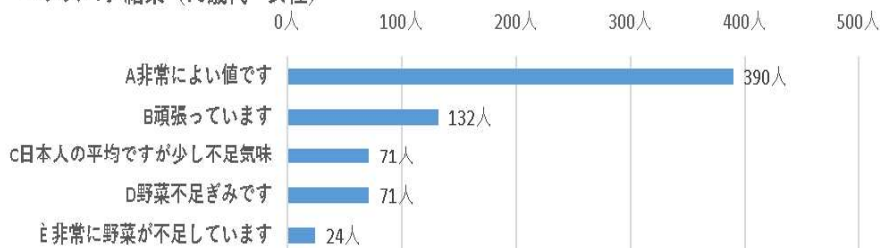
ベジスコア結果（70歳代 男性）



## < 女性 >

ベジスコア結果(70歳代)	N = 688	該当数	%
A非常によい値です		390	56.7
B頑張っています		132	19.2
C日本人の平均ですが少し不足気味		71	10.3
D野菜不足気みです		71	10.3
E非常に野菜が不足しています		24	3.5

ベジスコア結果（70歳代 女性）



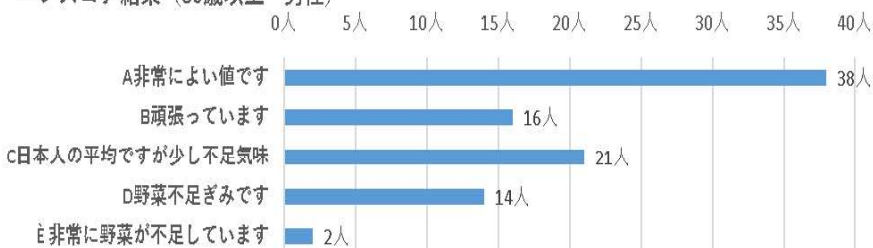
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は男性54.7%、女性75.9%と男女ともに半数を超えていました。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性38.4%、女性56.7%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は男性6.8%、女性3.5%でした。

# 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 = 91	該当数	%
A非常によい値です		38	41.8
B頑張っています		16	17.6
C日本人の平均ですが少し不足気味		21	23.1
D野菜不足気みです		14	15.4
E非常に野菜が不足しています		2	2.2

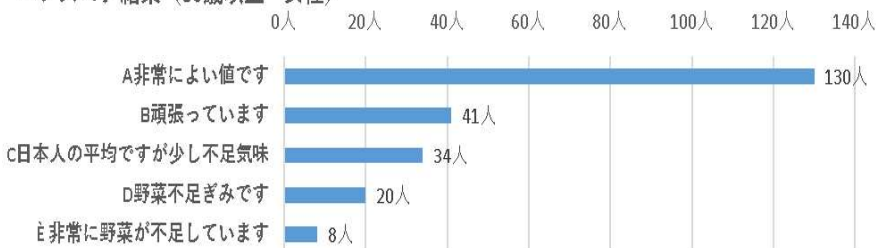
ベジスコア結果（80歳以上 男性）



## < 女性 >

ベジスコア結果(80歳以上)	N = 233	該当数	%
A非常によい値です		130	55.8
B頑張っています		41	17.6
C日本人の平均ですが少し不足気味		34	14.6
D野菜不足気みです		20	8.6
E非常に野菜が不足しています		8	3.4

ベジスコア結果（80歳以上 女性）



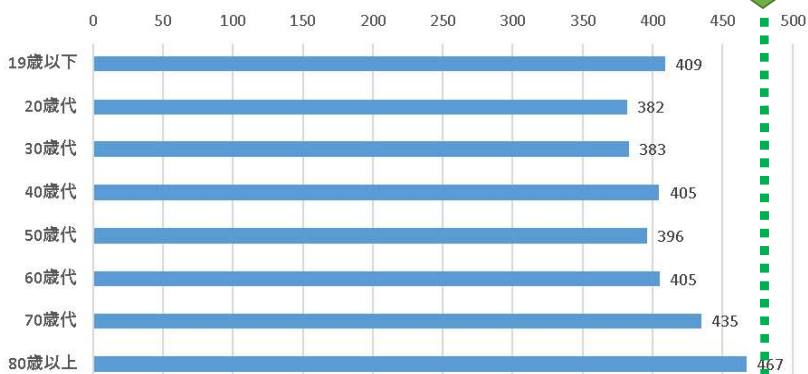
●野菜摂取量が概ね良好なベジスコアAまたはBの者は男性59.4%、女性73.4%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は男性41.8%、女性55.8%でした。また、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は男性2.2%、女性3.4%でした。

# 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)
19歳以下	409
20歳代	382
30歳代	383
40歳代	405
50歳代	396
60歳代	405
70歳代	435
80歳以上	467

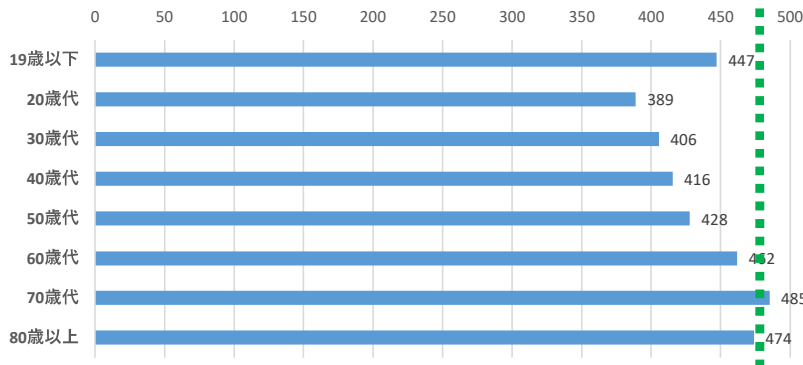
ベジレベル（年代別平均値 男性）



< 女性 >

ベジレベル(年代別平均値)	推定野菜 摂取量 (g)
19歳以下	447
20歳代	389
30歳代	406
40歳代	416
50歳代	428
60歳代	462
70歳代	485
80歳以上	474

ベジレベル（年代別平均値）



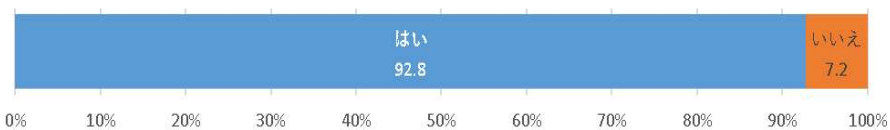
●ベジレベルの平均値が低かったのは男女とも20歳代で男性382（推定野菜摂取量約283g）、女性389（推定野菜摂取量約288g）でした。最も高かったのは男性80歳代で467（推定野菜摂取量約346g）、女性70歳代で485（推定野菜摂取量約359g）と良好な傾向でした。※推定野菜摂取量:ベジレベル×0.74で算出

## 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 >

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	2069	92.8
いいえ	161	7.2
未回答	111	

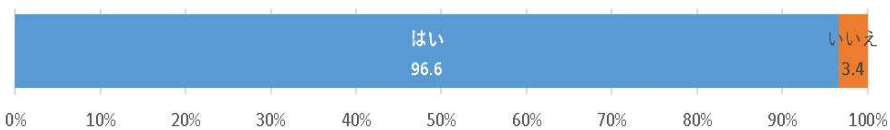
アドバイスを聞いて、野菜摂取を今より70g増やせそうですか（男性）



< 女性 >

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	5533	96.6
いいえ	196	3.4
未回答	253	

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92.8%、女性96.6%と男女とも9割を超えていました。

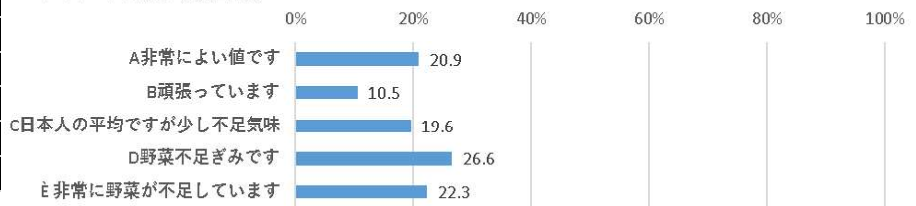
## Ⅸ 対象別結果

### 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 = 779	該当数	%
A非常によい値です		163	20.9
B頑張っています		82	10.5
C日本人の平均ですが少し不足気味		153	19.6
D野菜不足気みです		207	26.6
E非常に野菜が不足しています		174	22.3

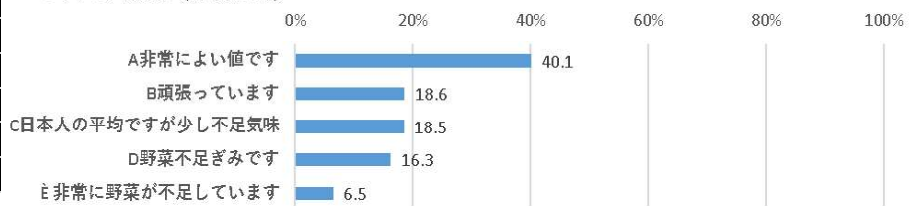
ベジスコア結果 (喫煙者)



<非喫煙者>

ベジスコア結果(非喫煙者)	N = 6633	該当数	%
A非常によい値です		2662	40.1
B頑張っています		1237	18.6
C日本人の平均ですが少し不足気味		1227	18.5
D野菜不足気みです		1078	16.3
E非常に野菜が不足しています		429	6.5

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31.4%、非喫煙者で58.7%でした。そのうち、ベジスコアA（推定野菜摂取量が350g以上）の者は喫煙者で20.9%、非喫煙者で40.1%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22.3%、非喫煙者6.5%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。

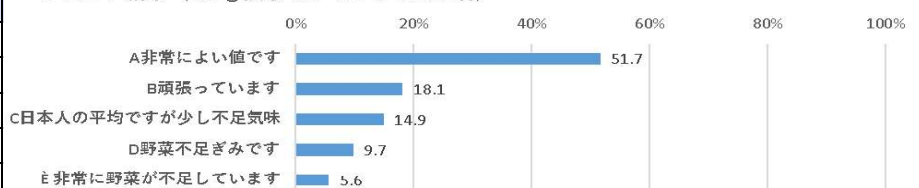
## Ⅸ 対象別結果

### 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

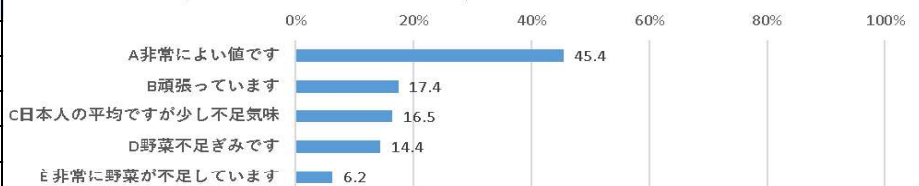
ベジスコア結果 (350g摂取できていると思う)	N = 718	該当数	%
A非常によい値です		371	51.7
B頑張っています		130	18.1
C日本人の平均ですが少し不足気味		107	14.9
D野菜不足気みです		70	9.7
E非常に野菜が不足しています		40	5.6

ベジスコア結果 (350g摂取できていると思う者)



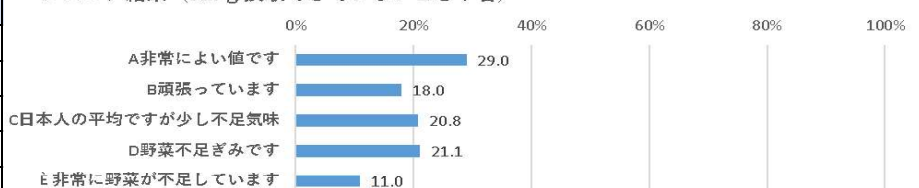
ベジスコア結果 (やや摂取できていると思う)	N = 2936	該当数	%
A非常によい値です		1334	45.4
B頑張っています		512	17.4
C日本人の平均ですが少し不足気味		484	16.5
D野菜不足気みです		423	14.4
E非常に野菜が不足しています		183	6.2

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 = 3950	該当数	%
A非常によい値です		1146	29.0
B頑張っています		712	18.0
C日本人の平均ですが少し不足気味		823	20.8
D野菜不足気みです		835	21.1
E非常に野菜が不足しています		434	11.0

ベジスコア結果 (350g摂取できていないと思う者)



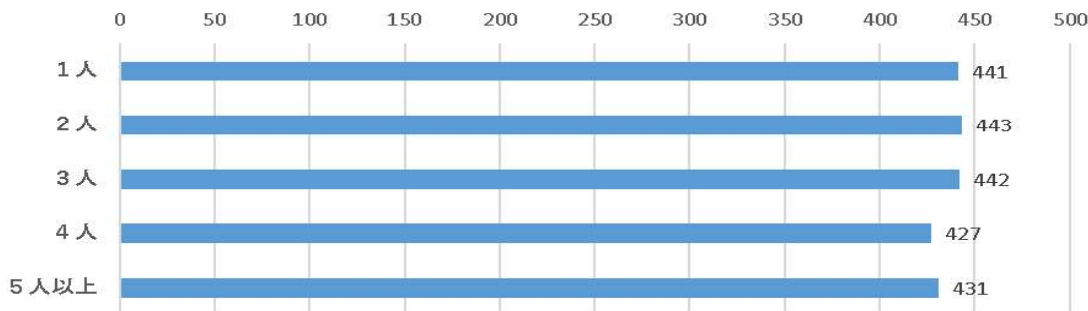
●「1日350g以上野菜を摂取できていると思う」と回答した者のうち、非常に野菜が不足しているベジスコアEの者は5.6%ありました。また「350g摂取できていないと思う」と回答した者のうち、野菜摂取量が良好なベジスコアAの者は29.0%ありました。

## 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	1,165人	441	326 g
2人	2,740人	443	328 g
3人	1,651人	442	327 g
4人	1,070人	427	316 g
5人以上	1,029人	431	319 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2人世帯で443（推定野菜摂取量約328g）、次に高いのが3人世帯で442（推定野菜摂取量約327g）、次いで1人世帯で441（推定野菜摂取量約326g）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3次）」や「健康日本21（第三次）」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6年度は県内23市町村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、176回、9,179人に対し、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4,500人を大きく上回り、176回9,179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10歳以上の男女8,323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35.5%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9.8%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286 g、次いで30歳代で294 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351 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60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5.6%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29.0%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、測定に關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】市町村協議会別実施状況

野田村食生活改善推進員協議会  
雫石町食生活改善推進員連絡協議会  
田野畑村食生活改善推進員団体連絡協議会  
二戸市食生活改善推進員協議会  
一関市食生活改善推進員協議会  
久慈市食生活改善推進員協議会  
岩手町食生活改善推進員協議会  
普代村食生活改善推進員協議会  
陸前高田市食生活改善推進員団体連絡協議会  
九戸村食生活改善推進員協議会  
食生活改善グループいわいずみ会  
  
矢巾町食生活改善推進員協議会  
西和賀町食生活改善推進員協議会  
滝沢市食生活改善推進員連絡協議会  
大船渡市食生活改善推進員団体連絡協議会  
紫波町食生活改善推進員協議会  
軽米町食生活改善推進協議会  
宮古市食生活改善推進員協議会  
山田町食生活改善推進員連絡協議会  
奥州市食生活改善推進員協議会  
花巻市食生活改善推進員協議会  
葛巻町食生活改善推進員協議会  
大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会



## 野田村食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- 自宅で野菜を栽培している高齢世代の方が、働き世代より結果が良い。
- 野菜摂取量は関心がある方が多く、すべての年代の方にたくさん測定してもらえてよかった。
- 初回の測定後、普段の食生活がどう改善したかもわかるよう、年に何回か測定する機会があればよいと感じた。
- 食生活改善のきっかけになるのでよい事業だと思う。
- 1市町村あたり180人以上測定するのは、小規模の市町村は難しいと思ったが、沢山の方の協力もあり、無事に終わることが出来てよかった。



### 【参加した住民の感想】

- 思ったより測定結果が良くて驚いた。  
(逆の声もあり)
- 野菜を家で栽培しているため、普段から野菜はよく食べている。
- 定期的に測定会を実施してほしい。
- 緑黄色野菜より淡色野菜の方をよく食べている。
- 野菜は好きだが、野菜ジュースはあまり好きではないので飲む習慣がない。
- ちょうど野菜の収穫時期なので、毎日野菜はたくさん食べている。
- どのようにして野菜を食べてよいのかわからない。



## 雫石町食生活改善推進員連絡協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- 初めにベジメータについて学ぶ場があり良かったが、声掛け等の仕方を統一するためにも事前に学んでから住民の皆さんに実施内容を伝えれば良かった。
- 若者の計測が少なく、結果が気になる。次回実施する際は、若者をターゲットにする計画を考えたい。

### 【参加した住民の感想】

- 食べていると自信はあったが、結果がよくなって驚いた。もっと食べている自信があった。
- 施設に入所しておりご飯は作ってもらっているので、今回の結果を伝えてみようと思う。
- 野菜を食べているつもりだが、緑黄色野菜は食べられていないと思う。
- レシピを参考に作ってみようと思う。
- 過去2週間どのくらいの野菜を摂取しているか覚えていないが、350gは摂取していると思う。
- 畑で栽培している野菜を毎日食べている。結果はBだったのでもう少し食べようと思う。
- 結果が良かったのは、奥さんが料理を作ってくれているからだと改めて実感した。毎日、感謝。





## 田野畑村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】

- 野菜の摂取量が数字ですぐに出るので、野菜を食べましょうという声掛けがしやすい。
- 検診の待ち時間がいつも長いけれど、その時間にこの測定ができ、住民の方からも喜ばれてやりがいがあった。
- ピンクのユニフォームTシャツをきて元気に活動していたので「検診会場の雰囲気が明るくなってよかったです」と声をかけられ嬉しかった。
- 普段から野菜を食べているはずなのに低くてショックだった。色の濃い野菜をもっと食べるようにしたい。
- 他の会員も体験してほしい。
- 来年度以降もやりたい。



### 【参加した住民の感想】

- 野菜の摂取量が測定できるとは思わなかった。
- 自分では気をつけているつもりだったが、レベルが低くてびっくりした。
- これからはもっと野菜を積極的に食べようと思う。
- 子どもにも測定させたい。
- 思っていたよりは数字がよくて嬉しかった。これからは野菜をしっかり食べたい。
- 測定して面白かった。またぜひやってほしい。



## 二戸市食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- 参加者の方の反応が良く、実施をしていて楽しかった。
- 今後も借りることができたら定期的開催できればよい。
- 中学生の子どもたちのベジレベルが全体的に低い。長期休み中の野菜摂取量が少なく、食生活が乱れがちになっているかもしれない。年代ごとに食生活の課題も見える良い機会になった。
- 野菜が手に入りやすい時期なので、ベジレベルが高い人が多いのではないかと。不足しがちな冬で行ってみたいかもしれない。

### 【参加した住民の感想】

- 野菜摂取状況が数値でわかり、面白かった。野菜不足がわかったので、野菜摂取に努めていきたい。
- また測定会を実施して欲しい。野菜をたくさん食べて再度挑戦したい。
- 色の薄い野菜だけではなく、緑黄色野菜も組み合わせて食べないといけないことがわかった。





## 一関市食生活改善推進員協議会



### 【食生活改善推進員の感想】

- 初日はバタバタした時間はあったが楽しくできた。
- いろいろな場所でこれからも皆さんに広げていきたい。
- 測定に来る人は意識が高めの人が多い。
- 全体的にもう一皿（70g）が不足していることがわかり副菜のもう1品が大切だと思いました。
- 結果を聞くと喜びの声があり、これからは頑張るとの声に励まされた。これからはこのような活動ができたらとやりがいのある1日でした。
- 野菜摂取量を気にしている人は50歳以上が多く若い人には声をかけても断られた。
- 一人暮らしや単身赴任の人は数値が低かった。家族がいることは良いことです。
- 野菜摂取量の350gがイメージできない人が多くいた。
- なぜ指先からわかるのかと聞かれてうまく答えることができませんでした。

### 【参加した住民の感想】

- 自分がどの程度の野菜がとれているか見当がつかないのでドキドキした。
- 全国放送の「ザワつく！金曜日」TVで見て知っていたのでやってみたかった。
- 昨日、一関ケーブルTVを見て興味を持ったので測定しに来た。
- 一人暮らしなので野菜はあまり食べていない、サプリメントです。
- 次回もやってほしい（測定会）。
- 野菜レシピは助かる。
- 良い取組なので、もっと広報してほしい。



## 久慈市食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- 説明することによって自分の知識として定着したと思う。
- 測定に並ぶ列が長くなった時の対応が難しかった。
- 測定結果が良くなくても、「ここから頑張れば大丈夫！」と励まし、測定者が暗い気持ちで帰ることがないように気を付けた。
- 減塩フェスタでは、事前の講習会や測定会をやっていたので混雑していてもスムーズに対応できた。



### 【参加した住民の感想】

- 日頃の野菜摂取量が分かった。食べていると思っていても意外と食べていない。
- これから意識して野菜を食べるようにしたい。
- 夏野菜（きゅうり、なすなど）は良く食べているが、緑黄色野菜はあまり食べていなかったかも。
- アンケートの質問内容が難しかった。





## 岩手町食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- ・ 町民と会話しながら楽しく実施できた。
- ・ 自分たちも野菜をたくさん食べようと思うことにつながり、とてもよい事業となった。
- ・ 町民には気負いなく結果説明できたが、役場職員には緊張しながら結果説明した。疲労はしたが、よい経験だった。
- ・ 話を聞いていると、家庭菜園や畑で採れる野菜（特に緑黄色野菜）を中心に食べている人が多く、冬になったら採れるものがなく、野菜摂取量が減ってしまうのではないかと感じた。

### 【参加した住民の感想】

- ・ 野菜をどのくらい食べているのか知ることができ、今後の食生活に活かしたいと思った。
- ・ たくさん野菜を食べていると褒められてうれしい。これからもたくさん野菜を食べようと思う。
- ・ 野菜が不足していること、あとどのくらい食べる必要があるかということを知ることができた。
- ・ また測定したい。
- ・ 指1本でどのくらい野菜を食べているか知ることができて面白い。
- ・ 家族で測定値に差が出て、同じ料理を食べていても必要量を満たしているか、不足しているかを知ることができた。



## 普代村食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- ・ 孫（役場職員として測定）が野菜をあまり食べなかったが、食べるようになりよかった。
- ・ 小学校や中学校に出向いたことで、子どもたちも野菜摂取量や野菜に興味を持てて良かった。
- ・ 小中学校の生徒はベジスコアが低めに感じた。

### 【参加した住民の感想】

- ・ 野菜摂取量が足りているのか不足なのかが数字で分かり良かった。
- ・ 食生活改善推進員から野菜の食べ方等を聞くことができて良かった。
- ・ 毎日家族のために野菜料理を頑張って作っていききたい。
- ・ これからも野菜をみんなで植え、たのしみながら食事をしていきたい。





## 陸前高田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】

- 参加者と交流することができて楽しかった。
- 若者から高齢者まで幅広い年代の方に測定してもらって、野菜を食べることの意識づけになったと思う。
- 60代以上の方のベジスコアが高く、そうだろうなと思った。
- 高校生のベジスコアが低めだったので、若い人にも野菜をたくさん食べてもらいたい。



### 【参加した住民の感想】

- 野菜をもっと摂取して、健康的な食生活を送っていきたい。
- 野菜をたくさん使った料理をつくりたい。
- 野菜は普段から多く食べているが、測定結果に表れていてよかった。
- 野菜を食べているつもりだったが、ベジレベルの結果が低く、緑黄色野菜を意識して食べようと思った。
- また測定してみたい。



## 九戸村食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- 特定健診受診者は年配の方が多く、数値が良すぎてアドバイスすることがない。(ほとんどの方がA判定) 高齢になるほど、優秀です。
- 高校生は興味があり、真剣にアドバイスを聞いてくれて嬉しかった。試食も大変喜んでいたのでやりがいを感じた。
- 畑がある人、ない人で数値結果が大きく違う。やはり、野菜を購入して沢山食べることが難しいことの現れだと思う。野菜も高価なのでいっぱい食べてくださいともいいたいところもあった。
- 計測値、1060が最終日にでて、歓声が上がりました！



### 【参加した住民の感想】

- 2週間から4週間前の野菜摂取量の測定値ということで、畑で採れた野菜を沢山食べている時期だったのでちょうど良かった。
- 畑で野菜を育てていて、野菜は沢山ある。野菜しか食べていないから自信がある。計ってみて納得した。奥さんには野菜を料理してくれて感謝している。
- 自分の結果がとても良かったので旦那にも計ってもらった。そしたら、自分よりは数値が低かった。タバコを吸うからだと分かったので、タバコをやめるようにすすめたい。
- 畑で採れる野菜、トマト、ピーマンばかり食べていたから、数値は高い。今度は野菜のない冬に計ってみたい。
- また、計測する機会が欲しい。改善したかどうかを確かめる方法がないのが残念です。



## 食生活改善グループいわいずみ会



### 【食生活改善推進員の感想】

- 普段の野菜量が目に見えるというのはとても啓発しやすいツールだと思う。
- 住民さんも自ら測定会に参加するなど、とても意識が高かった。
- 感染症が気になる参加者もいると思うので、機器が消毒できると良い。
- 実際にそのような声もあった。
- 1日に必要な野菜量のうち、2/3は淡色野菜である。
- ベジメータは大根や白菜を食べても、数値として反映しないのは残念。
- もう少し長い時期、借りられればありがたい。今回は短期間であった。

### 【参加した住民の感想】

- 自信がなかったが、予想以上にベジレベルが高くてホッとした。
- 家族でも数値が大きく異なるのは体質か。
- 喫煙の有無で数値が異なった。飲酒も同様。
- 子どもたちが意外と多く食べていた。
- 給食のおかげかな、と思う。
- あまり緑黄色野菜を食べていないので、予想通り低かった。



## 矢巾町食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- 矢巾町民はベジメータの数値が高く、野菜を食べている人が多いと感じた。
- こういう機会がないため、やってよかった。
- 血を取るわけではなく、簡単に測れてよい。
- 楽しく活動できた。
- お孫さん（園児）の方が数値が高く、祖母の方が数値が低い結果の時もあり、驚きの結果だった。
- 若い男性も測定していてよいと思った。



### 【参加した住民の感想】

- 食べていないと思っていたが、子どものために手作りしているからか数値が高くよかった。
- 同じものを食べていても、夫の方が数値が低い。夫は外食で簡単に済ませたりすることがあるため数値が低いと分かった。
- 野菜摂取は大事、測ってよかった。
- 食べていると思っていたが、思ったより数値が低かった。畑でとれる野菜が中心になる。淡色野菜が多い可能性があることがわかった。
- 食べていないと思ったが、思ったより数値が高く、良かった。
- 子どもの方が数値が高かった。給食のおかげだと思った。
- 同じものを食べていても夫の方が数値が良かった。







## 西和賀町食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- 家庭で野菜を栽培している人は摂取量も高かった。
- 一人暮らしの若い世代の方は摂取量が低い傾向があった。今回そういう方でも参加してくれたということは、興味関心があるということではそれだけで良かったと思う。
- 野菜ジュースをそんなに頼りにしてほしくない。
- これをきっかけに、食事を大切にしてほしい。
- 今までの事業の中でこれほど会員も参加者もわくわく楽しく出来た事業はなかったのではないかな。
- 普段会うことのない人が参加してくれてうれしかった。

### 【参加した住民の感想】

- 指1本で短時間で測定でき、結果がすぐ出るので参加した。野菜摂取量を数字で見ることが出来て良かった。
- 野菜を多く食べているつもりだったが、それほど数字が高くなかった。これからは緑黄色野菜をもっと食べるようにしたい。
- 野菜をそれほど食べているとは思っていなかったが、高く出てびっくりした。
- 野菜をたくさん食べれば体に良いのは分かっているが、値段が高くて買えない。
- これからはもっと野菜を食べたい。
- 野菜はなかなか食べられないので、その代わりに野菜ジュースを飲むようにします。



## 滝沢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】

- 関心がある人の多さにびっくりした。  
どうしてわかるの？と聞かれて答えられなかった。
- 呼びかけをするタイミングが大切だと思いました。
- 若い方は、測定結果にもあまり興味がなさそうでした。
- 生野菜のサラダしか食べない方は、やはりEになりました。
- 子育て中の方は野菜不足が多く感じた。
- 年齢が高くなるにつれ食事には気をつけていると思いました。
- 思っていたよりきちんと野菜を摂取している人が多いのには感心したが、話を聞いてみると塩分もそれ以上に摂取している様なので、問題は塩分かと思った。



### 【参加した住民の感想】

- 十分食べているつもりであるが、数値でわかると良いですね。
- 野菜をたくさん食べているのに、数値が低い方はおかしい。
- 野菜を家で作っているのだからいっぱい食べている。
- 野菜を食べるようにしているがあまり良い結果が出なかった。
- 自分の食生活を見直す機会を与えていただき大変参考になりました。
- 自分の野菜摂取の足りなさがわかった。
- 野菜摂取量が数値で見えることは参考になる。  
生活を振り返ることができて良い。





## 大船渡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】

- 自分自身の結果を知り野菜不足がわかり改めて健康に一生涯留意したいし、家族や身の周りの方たちにもしてほしいと感じた。
- 中高生は数値の低い方が多かった。
- たくさんの人を測定できるか不安だったが、思っていたより住民が測定に関心があり600人も参加してくれて嬉しかった。
- 野菜を自家栽培して食べている人は数値が高かった。
- 野菜なら食べれば何でもよいのかと思っていたので、これからは緑黄色野菜を意識的に摂りたい。
- 継続してベジメータで測定できれば、食生活改善していけると思う。
- 日頃から健康に気を遣っていてサロンや団体などでグループ活動している人は数値が高かった。
- ベジメータの機械は高額と聞くと、せっかく始めたのでこの測定会が市で事業化し続けられればよいと思う。



### 【参加した住民の感想】

- 野菜ジュースを飲んでいるけど数値は低かった。
- 生野菜(キャベツ)をもりもり食べているが判定が低くて少し残念だった。
- 働き盛りは青汁を飲んだり健康に気を付けていたけど、退職後はおろそかにしていることに気づいた。
- 子どもの健康を考え測定したい。(学童期の子のお母さん)
- 包丁まな板なし、野菜も購入してすぐ食べられるもので摂っているが、ワンチンレシピを紹介するとレンジ調理やってみますと話す。(一人暮らしの男性)
- 野菜不足なのでやはり数値は低かった。
- 野菜摂取を増やしてまた測ってみたい。



## 紫波町食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- アンケート内容に未記入があり、回収時に再度記入漏れが無い確認が必要だった。
- すぐに結果が分かるので気軽に参加してもらえたことが良かった。
- 食、健康への関心が高いことが分かった。
- 摂取量を知ることで野菜を意識するきっかけになり、食生活の見直しや改善につながる効果的な取組みとなった。
- 若い人からは「野菜が高くて買えない」という声があった。
- また測定できる機会があればいいと思う。
- イベント会場で実施したので、私達の活動を多くの人達に知ってもらうことができた。



### 【参加した住民の感想】

- 野菜が足りているか自信が無かったが、足りていることが分かって安心した。
- 少ないと思っていたら予想通りの結果だった。どのくらい不足しているか教えてもらったので参考になった。
- 野菜は食べているつもりでしたが淡色野菜を食べていることに気づいた。緑黄色野菜を意識して食べるようにしたい。
- 毎日、食事やお弁当を作ってくれる母や祖母に感謝。
- 減塩調味料は使ったことがないので早速使ってみよう。





## 軽米町食生活改善推進協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- 野菜の摂取量の低い人は、指導するとじっくり聞いてくれてこれから野菜を食べよう頑張りますと言ってくれてやってよかったと思った。
- 野菜と一口に言っても緑黄色野菜の分類をわかっていない人が多かった。
- 指導のところで緑黄色野菜の効能について教えると興味深げに聞いていた。測定の一連の作業の中で最も大切なところは指導のところだと思った。
- かなり高いスコアが出たので聞いてみると毎日青汁を飲んでいるとのことだった。
- 若い人から高齢者までに実施できて野菜の摂取状況がわかったので勉強になった。

### 【参加した住民の感想】

- 野菜は毎日たっぷり食べていると思っていたが計測して緑黄色野菜を食べていなかったと気づいた。
- 緑黄色野菜が足りないと指導を受けたので、かぼちゃと人参を買ってきて食べた。
- 時期的にかぼちゃを毎日食べていたせいか測定値が良かった。
- 食事をきちんと食べていなかったことが結果にあらわれたと思う。
- 毎食は野菜を取り入れれない  
(時間がない、値段が高い、おいしい調理法がわからない)
- 夏場は多く摂取できるが、冬場は少なくなる  
(自家栽培している人)
- 測定結果が高かったが継続して野菜を食べる事を心がけていきたい



## 宮古市食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- イーストピアみやこの会場では、高校生にも積極的に声をかけて測定を行った。測定結果や配布レシピーは、帰宅後に自宅で家族にも見せる様に伝えたので、家庭でも野菜摂取について見直す機会になると感じた。高校生を対象としても実施できる事業だと感じた。
- 試食提供を行った会場では、おすすめ野菜料理について減塩の調理方法を伝えることができた。逆に市民からもおすすめの野菜料理を教えてもらう場面もあり、情報交換の場としてもよい機会であった。

### 【参加した住民の感想】

- 野菜を多く食べるように普段から心がけており、今回どんな結果がでるか興味があった。測定結果をみてきちんと摂れていることが分かって安心した。
- 普段野菜を摂っていたつもりだが、測定結果は少なめだった。これから特に色の濃い野菜を増やしてみたいと思う。
- 野菜が少ないような気がしていたが、測定結果でも少なめと判定された。あと1～2品野菜料理を増やせるように心がけたい。
- トマトジュースを使用した野菜料理が参考になった。





## 山田町食生活改善推進員連絡協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- ・ 高齢者で、食事量が少ないとおっしゃる方は野菜摂取量が少なかった。
- ・ 見て、どのくらいが適量なのか、あとどのくらい食べたらいいのか、アドバイスしやすかった。
- ・ 前回研修会で測定してから、野菜ジュースやトマトジュースを摂るようにして計測した。結果が少し上がっていてよかった。
- ・ 日ごろの食事の大切さを伝えることができた。
- ・ いくら1皿分、2皿分増やしてほしいといってもなかなか難しいと思う。野菜はカットしてあるものや冷凍のものを使う機会が少ない印象をもった。でも、「普段のおつゆに、さっと茹でたほうれん草を入れたり、人参を入れたりする」といった具体的なアドバイスをすることで、これならできるかなと思ってもらえたのではと思った。



### 【参加した住民の感想】

- ・ 普段野菜ぜんぜん食べてない。もっと悪いと思っていたが、そこまで悪くなくてよかった。
- ・ きまぐれで食べたり食べなかったり。継続して食べたいと思った。
- ・ かぼちゃを毎日のように食べる。結果が良くてよかった。
- ・ 子どもに野菜を食べてほしくて、家で作っている。結果はA判定。よかった。
- ・ 食事の量が減っている。結果も悪かった。野菜だけでなく、食事を見直したいと思った。
- ・ 野菜は食べている方だと思っている。でも結果はC。ショックだった。
- ・ 毎日、自家製スムージーを作って飲んでいる。結果もよく、続けていきたい。
- ・ 350gの野菜を毎日。大変そう。でも、今の食事に70g。それならできるかな。



## 奥州市食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- ・ やってみてとても楽しかった。やりがいがあった。
- ・ 最初に測定した人が再度図り直して数値が半分以下になっていた。測定の仕方だろうか。
- ・ 全体的に測定は良い結果だった。
- ・ 担当した地域では野菜をたくさん食べていて、これ以上は野菜増やせないという声が多かった。
- ・ アンケートで冷凍野菜の活用がなく、外食をほとんどしていないと答えた方が多かった。
- ・ 緑黄色野菜だけでなく淡色野菜を食べても測定できるとよいと思いますが。

### 【参加した住民の感想】

- ・ 夏野菜を毎日食べたから測定結果が良かったのかも。
- ・ 野菜は毎日食べています。結果が良く出て安心。
- ・ 医療職で忙しくてなかなか野菜がとれない。測定し、結果も野菜不足だった。
- ・ 意識して食べるようにはしているが、冬場に向けては色の薄い野菜になってしまう。
- ・ 結果が気になり、これからも意識して野菜を食べたいと思いますが、高騰してて大変。





## 花巻市食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- 4人で分担して従事したが、アドバイス担当が1人では足りないと感じた。
- 若い母親にこそ野菜摂取の大切さを伝えることが大切だと感じた。
- 高校生が親を連れて2回目の測定会に来てくれた。興味を持ってくれて嬉しい。
- 検診でも測れないデータなので、会場は盛況だった。
- 「測ってもらおうと思って行ったら終わっていた。もっと時間とか含め宣伝して欲しかった」という方がいた。
- 普段、野菜摂取量を測る機会がないので、皆さん喜んで協力してくれた。
- 測定結果を受けて一喜一憂しながらも、野菜に対して関心を寄せてくれた。
- 中学生や高校生も興味があるようなので、若い年代をターゲットにした測定会をしたいと思います。
- 産直に来る方は新鮮な野菜を求めて来場するので、野菜摂取や健康意識が高い方が多いように感じた。



### 【参加した住民の感想】

- 野菜を沢山食べていると思っていたが、結果値が低いことが分かり、いい気づきになった。
- 摂取量が数値で示されるので、今後の食生活改善への意識づけになった。
- このような測定会を今後も継続してやってほしい。



## 葛巻町食生活改善推進員協議会

### 【食生活改善推進員の感想】

- 野菜を食べていないと思っていたけど結果が良い方も多かったが、食べていると思っていたけど結果が思わしくない方も多い印象だった。
- 葛巻病院で通院中の方、付き添いの方に調べていただいたが、結果が悪い方が多い印象だった。
- 野菜農家でも結果が悪い方もいた。
- 高齢者の方は比較的結果が良い印象だった。
- 定期的に測定会を開催することが出来れば数値で見ることが出来るのでモチベーションの維持につながると思った。
- 測定結果が1110の数値の方がいて、どのような食事内容だろうと思った。数値を見て驚愕し食事内容を聞くことが出来なかった。
- 結果の良い方から野菜レシピを聞くことが出来、自分たち会員も参考になった。
- 高齢でも畑仕事をしている方や積極的に動いている方は結果がよい印象だった。

### 【参加した住民の感想】

- 野菜を食べていないと思っていたけど結果が良く安心した。
- これからも気を付けて野菜を食べたいと思った。
- バランスよく食べるようにしたい。
- 今の時期は野菜があるので食べているが、冬場は野菜の摂取が少なくなると思う。
- これから冬になるのでお鍋を食べる機会が多くなると思うので野菜を食べるようにしたい。
- 初めて野菜摂取量の調査をしたけど数値で結果がわかるので良い。これからも気をつけて食事をしたい。





# 大槌町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】

最初は、事業を円滑に進められるか不安が大きかった。（特に1週間の目標180名に対して）事業を重ねるごとに、「これなら達成できるかもしれない」と自信に繋がった。推進員と事務局職員がコミュニケーションを取りながら円滑に進めることができたと思う。事業終了後に参加者数を聞き、大きな安堵感と達成感を得た。

## 【参加した住民の感想】

- 普段の野菜摂取量が指を機械に当てるだけで分かり、素晴らしいと感じた。
- 野菜をあまり食べることが出来ていなかったが、意外と結果が良かった。（普段から野菜ジュースを活用している方の声）
- 旬野菜（白菜や大根等）が淡色野菜なため多く食べていたが緑黄色野菜も組み合わせ、意識して摂取したい。
- 1日の目標量である350gを具体的に説明してもらえたので、野菜摂取量をあと一皿（70g）増やせそうかイメージしやすかった。
- 野菜摂取量を増やすために、簡単に作れるレシピをいただけただけで良かった。家でも作ってみたいと思う。
- 自宅で野菜を栽培しており、日頃から十分摂取しているため、結果が良かった。
- 思ったより結果が悪くなく、早速野菜を買って帰ろうと思った。



令和7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