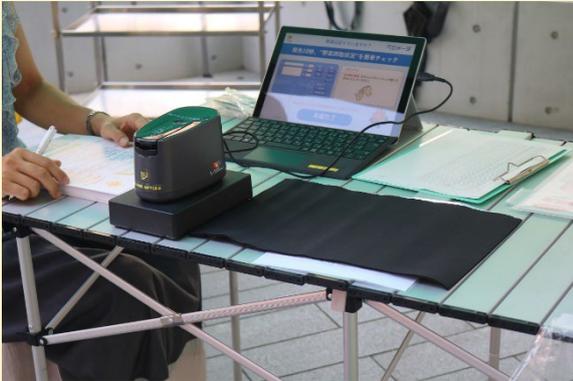




# 野菜摂取量診断



簡単に野菜摂取状況を数値化することができる「ベジメータ」で、野菜摂取量診断を実施しました。2日間で、109名の方に参加いただきました。

野菜摂取量を数値化したベジスコアは、日本人の平均値は343ですが、今回実施した2日間の平均値は404でした。直売会にお越しくださった区民の皆さんが、日頃より平均値以上の野菜を摂取できていることがわかりました。最高値は771でした。

「ベジメータ」による野菜摂取量診断が、食生活の改善のきっかけとなれば幸いです。



## 秋季

令和6年秋季は、11月20日から12月18日にかけて、計8回開催しました。

今年も取れたての新鮮な冬野菜が並びました。

ロメインレタスやスティックセニョールなど珍しい野菜や、馴染みのある白菜や大根、カブ、ネギなど様々な種類の野菜があり、美味しい食べ方を農家さんに教えて頂いている場面もありました。

みかん、レモン、柿などの果物も並びました。



## 野菜摂取量診断

12月4日(水曜日)に、簡単に野菜摂取状況を数値化することができる「ベジメータ」で、野菜摂取量診断を実施しました。49名の方に参加いただきました。

野菜摂取量を数値化したベジスコアは、日本人の平均値は343ですが、今回実施した平均値は472でした。直売会にお越しくくださった皆さんが、日頃より平均値以上の野菜を摂取できていることがわかりました。最高値は883でした。

「ベジメータ」による野菜摂取量診断が、食生活の改善のきっかけとなれば幸いです。

