

野菜足りていますか？

ベジメータ測定会のご案内

ベジメータで野菜摂取量（推定）を測定します。
日頃の食生活で食べている野菜の量の目安がわかります。



～野菜を多く食べるメリットって？ 一日に必要な野菜の量は？～

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる率が低いという結果が出ています。野菜に含まれるビタミンは、ご飯などに含まれる炭水化物がエネルギーに変わる手助けをしてくれます。

摂取した栄養が体内で利用されるためには、ビタミン類を不足なくとることが必要になります。

厚生労働省は健康増進のために「**野菜を一日 350g 以上**」摂ることを提唱しています！

(厚生労働省 e-ヘルスネット引用)

●料 金 : 無 料

●検査方法 : 中指を機械に差し込み光に当てるだけです。
測定から結果お渡しまで5分程度です。

(※測定者が多い場合は、待ち時間がかかることがあります)

●対 象 : 有田町民の方 (高校生以上)

●開催日時と場所

開催日 (予定)	時間	場所
R8年 4/ 1 (水)	午前 9:00~11:50 午後 13:30~16:00	福祉保健センター
5/18 (月)		
6/ 3 (水)		
7/ 9 (木)		
8/12 (水)		
9/ 9 (水)		
10/ 7 (水)		
11/ 4 (水)		
12/ 9 (水)		
R9年 1/ 6 (水)		
2/10 (水)		
3/ 3 (水)		



お問い合わせ
健康福祉課 保健師
TEL 43-5065