

令和7年5月29日
北九州市保健福祉局

「みんなでベジチェック®1万人プロジェクト」を実施します

～推定野菜摂取量を数値化する機器を活用し、官民協同で野菜摂取を促進～

生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を図るには、食生活の改善、中でも、野菜の摂取が重要ですが、福岡県の調査では、すべての年代で目標値(1日350g)を下回っています。

このため、食育関係者が連携・協同して、市内の様々な場所で、ベジチェック(推定野菜摂取量を数値化する機器)を活用した測定会を実施することで、野菜の摂取量を考えるきっかけとするとともに、野菜摂取の促進を図ります。

■ベジチェック開始日

令和7年5月29日(木)～

■ベジチェックとは

手のひらをセンサーに押しあて約30秒で推定野菜摂取量を測定できる機器

■事業概要

- ・本年度、市ではカゴメ株式会社が所有する「ベジチェック」を2台リース
- ・同様に機器をリースしている生命保険会社とともに、栄養士養成大学や地域ボランティアの協力(測定補助等)のもと、市内の様々な場所で測定

【協同・協力団体】

協同事業者：明治安田生命保険相互会社、第一生命保険株式会社、
日本生命保険相互会社北九州支社

協力団体：北九州市食生活改善推進員協議会、北九州市健康づくり推進員の会、
九州栄養福祉大学、九州女子大学、西南女学院大学

【実施方法・測定場所】

- ・市のリース2台は、市(区役所等)が実施する各種講座やイベント等で使用するほか、高校、大学、検診機関、企業、スーパーマーケット等に貸し出し、測定を実施
 - ・生命保険会社は、日々の企業訪問等で活用するほか、市のイベント等でも連携して、測定会を実施
- ※広く市民が測定できるイベント等については、適宜、市のホームページや市公式ライン等で紹介予定。

■ご取材について

- ・日時 令和7年5月31日(土)11時～12時
- ・場所 福岡県立八幡高等学校(北九州市八幡東区清田三丁目1-1-1)
※ 文化祭の中で生徒が、生徒や来訪者に対しベジチェックを実施
- ・問合せ先 八幡高校 新澤教頭(電話 093-651-0035)
- ・取材留意点 ご取材いただける場合は、前日までに八幡高校へ連絡してください。

問い合わせ先

保健福祉局健康推進課(担当:奥(課長)、日浅(係長))

電話 093-582-2018

「ベジチェック®」とは

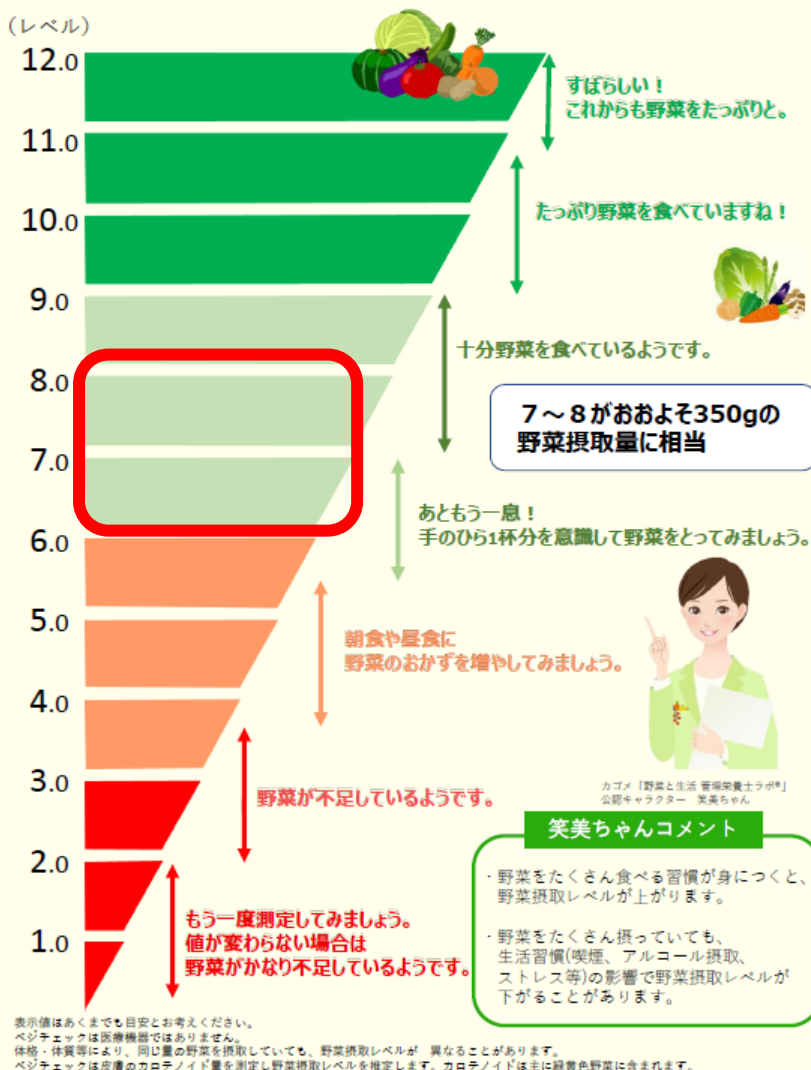


【ベジチェック®】

推定野菜摂取量を見える化できる機器

【測定方法】

- ① 手のひらをセンサーに
約 30 秒あてる
- ② 画面に結果が表示される
※結果の印刷はされない
※電源の確保が必要



【結果】

「野菜摂取レベル(0～12.0)」と、「推定野菜摂取量(g・6段階)」が表示される。目標値は野菜摂取レベルの7.0～8.0。

野菜摂取量を数値化して見ることができるため、自身の野菜摂取レベルやおおよその不足量を知ることができ、食生活の見直しにつながる。

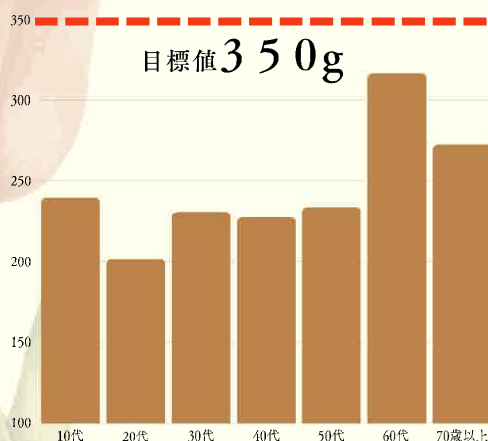
みんなでベジチェック®1万人プロジェクト！

『え、わたし野菜足りてないの…?!』

そう思ったあなたへ



すべての世代で
“野菜不足”



目標値 350g

【出所】国民健康栄養調査・福岡県データ



わたしの
野菜摂取レベル

野菜摂取
レベル

推定野菜
摂取量

g

ベジチェック

野菜摂取量 測れるよ！

(レベル)

12.0

11.0

10.0

9.0

8.0

7.0

6.0

5.0

4.0

3.0

2.0

1.0

すばらしい！
これからも野菜を
たっぷり。

たっぷり野菜を食べて
いますね！

十分野菜を食べているようです。

7～8がおおよそ350gの
野菜摂取量に相当

あともう一息！手のひら1杯分を
意識して野菜をとってみましょう。

朝食や昼食に 野菜のおかずを
増やしてみましょう。

野菜が不足しているようです。

もう一度測定してみましょう。
値が変わらない場合は 野菜が
かなり不足しているようです。

表示値はあくまでも目安とお考え
ください。ベジチェックは医療
機器ではありません。体格・体質
等により、同じ量の野菜を摂取して
いても、野菜摂取レベルが異なる
ことがあります。ベジチェックは
皮膚のカロテノイド量を測定し野菜
摂取レベルを推定します。
カロテノイドは主に緑黄色野菜に
含まれます。

第四次北九州市食育推進計画 令和6年度～令和10年度

食べ方は、生きかただ。

職を愛そう、未来を愛そう、北九州と。



北九州市
保健福祉局健康推進課
tel.(093)582-2018

鎌田式！「長生き食事術」

医師の僕が長年の活動を通じて実感するのは、
「健康長寿には、毎日の食事が何よりも大切だ」ということです。
そして、そのためのキーワードは「野菜」と「たんぱく質」です。
野菜は、筋肉、骨、血管、脳、腸の健康に欠かせません。



鎌田 實 氏（医師・作家）
ベストセラー「がんばらない」
をはじめ「長生き食事術」など、
多数の著者を送り出し、
人生100年時代を健康で
幸せに生きるコツを伝授。

筋肉 ブロッコリーや枝豆などには筋肉の材料である
たんぱく質も含まれます。

骨 カルシウムというと魚介類や乳製品のイメージですが、
小松菜やチンゲン菜などにも含まれています。

血管 塩分のとりすぎは血圧を高め、血管の老化に拍車をかけますが、
ほうれん草や小松菜には塩分を排出するカリウムが豊富に
含まれています。

脳 玉ねぎや緑黄色野菜に多く含まれるポリフェノールは
脳の酸化を防ぎ、認知機能の衰えにも効果があるとされています。

腸 栄養の消化・吸収のみならず、身体を守る免疫機能や脳の健康にも
関係しており、腸内環境を整えるには、食物繊維をたくさんとることが重要です。

このように野菜は健康長寿に欠かせない魅力たっぷりの食材です。

1日350gとることを目安にしてください。

ただし、「がんばってとらなきゃ」とプレッシャーに感じないでください。

僕がずっと 伝え続けているのは「がんばらない」健康法です。手間をかけない
「手抜きごはん」で かまいません。

まぜる、かける、レンジでチンするだけでかまいません。便利なカット野菜や
冷凍野菜などを活用した簡単・時短料理でかまいません。

手抜き＝現代の知恵です。罪悪感を持つ必要はありません。大切なのは、
毎日「ちゃんと食べる」ことです。

1日の時間は限られています。元気に人生を楽しむには、健康な体とともに、
趣味などの好きなことをする時間が必要です。「上手な手抜き」がそれを可能に
してくれます。

北九州市の皆さん、「手抜きごはん」などで野菜をたっぷりとり、
元気に長生き人生を楽しみましょう。

北九州市役所 管理栄養士のひとことメモ

350gってどのくらい？

野菜料理
5皿分です



両手3杯分です

