

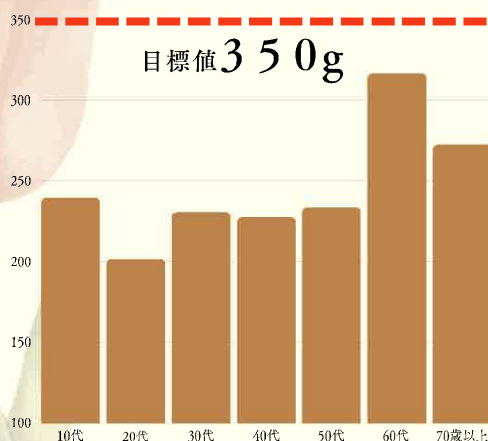
みんなでベジチェック®1万人プロジェクト！

『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
たっぷりと。

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

