



たかチャレ通信

TAKACHALLE-TSUSHIN

発行者/高浜町保健福祉課保健グループ たかチャレ推進委員会事務局 TEL.0770-72-2493

2023
9 Sept.

野菜摂取充足度測定会 たかチャレ ベジチェック **+** を開催します

昨年度から実施しているベジチェックに+（ぷらす）の野菜企画が盛りだくさんで実施します

実施日時

10月2日（月）～6日（金）

11月13日（月）～17日（金）

（午前の部）10：00～12：00

（午後の部）13：30～15：30

参加費
無料

予約
不要



場所：高浜町保健福祉センター 高浜町和田117-68 TEL.0770-72-2493



ベジチェック **+** 野菜の企画を日替わりで実施します

※日付・内容は予定ですので、予告なく変更・中止することがあります

10/3
11/14

野菜
販売



丹精込めて作られた野菜を買うことができます。新鮮な野菜をその日の食卓にプラス

11/14

手作り
スムージー



野菜を使った手作りスムージーを試飲できます♪おいしく手軽に野菜を摂取！

10/6
11/16

減塩



野菜を摂取することは減塩にもつながります！みそ汁の飲み比べで味覚をチェック

10/5
11/15

野菜釣り
ゲーム



釣った野菜を当ててみよう♪
子どもに楽しんでもらえる企画です

10/2
11/13

食べる量
わかる



1日の野菜摂取量の目安を実際に計測♪持ち帰って、料理にプラス

その他の企画も準備中！その日、何の企画かはお楽しみに！！

ベジチェックについて詳しくは裏面をご覧ください

裏面へ

ベジチェック体験レポート

ベジチェックってなに？
何がわかる？
実際の測定の様子を見てみよう♪



野菜は意識して食べるようにしています！
どんな結果がでるかドキドキ

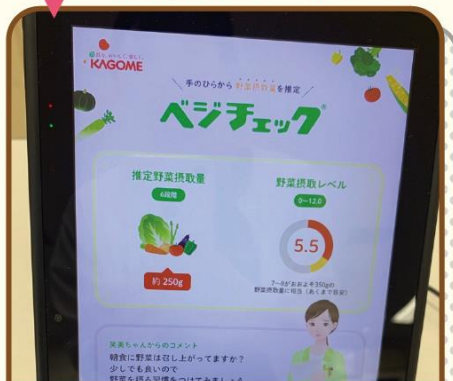


1 測定



ベジチェック機器に親指の付け根をおいて、皮膚のカロテノイドを測定します

2 約30秒後に測定結果がわかる



野菜摂取レベル(0~12)と推奨野菜摂取量(g)が6段階で表示されます

3 栄養士や野菜ソムリエからアドバイス



野菜の効能・効果やあなたに合った野菜の摂り方をご提案します

1日の野菜摂取目標量は

350g

私の結果は目標量の半分175gだった!!
でも、野菜量の増やすコツがわかったからがんばります!



あなたもベジチェックで野菜摂取量を測定してみませんか？

ベジチェック
体験者の声



自分の食生活を振り返ることができた

野菜摂取を増やす工夫がわかってよかった

色の濃い野菜を増やしていきたい

野菜不足を実感した

意識して野菜を食べている結果が出てうれしかった



ベジチェックをきっかけにもっと野菜を食べよう意識する人が増えています。
今回はたのしいコラボ企画もありますので、皆さんぜひお気軽にご参加ください♪