

# かみのやま ベジアッププロジェクト

あなたは  
“野菜”足りていますか？

山形県の  
平均野菜摂取量は  
291.9g

目標量 350gまで  
あと **58.1g!**

## ベジメータであなたの野菜摂取状況をチェックしよう!



### ↑ ベジメータ

左手の中指に白色 LED 光をあてて、皮膚のカロテノイド量を約 10 秒で測定する機器。

野菜は、元気なからだづくりの強い味方です!

- ①カリウム：摂りすぎたナトリウムを体外へ排出  
⇒ 高血圧予防
- ②ビタミン：皮膚や粘膜、骨の健康を保つ
- ③食物繊維：血糖値の上昇を抑える、コレステロールの排出、腸内環境を整える

など他にも様々な効用があります!

野菜摂取量測定会 開催のご案内 🍌 お子さん(小学生以上)も測定できます!

### 第1弾

■日にち 8月25日(月)

■場所  ヤマザワ 上山店  
野菜売り場付近

■時間 10:00~12:00

■場所  おばん 上山店  
野菜売り場付近

■時間 14:00~16:00

### 第2弾

■日にち 10月23日(木)

■場所  ファーマーズマーケット トマト 上山店  
出入口付近

■時間 10:00~12:00

### 第3弾

■日にち 11月20日(木)

ウエルシア栄養サロン講座「油のお話」

■場所 ウエルシア上山弁天店  
ウエルカフェ 

■時間 13:30~14:30

要申込 11月13日(木)締切/下記まで↓

お問合せ先

上山市役所 健康推進課 健康増進係 ☎ 672-1111 (内 154)