

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 (火)**

■ 場所  **お-ばん** 上山店
イートインスペース

■ 時間 **10:00~12:00**

第2弾

■ 日にち **8月31日 (月)**

■ 場所  **ヤマザワ** 上山店
野菜売り場付近

■ 時間 **10:00~12:00**

第3弾

■ 日にち **10月19日 (月)**

■ 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4弾

■ 日にち **10月20日 (火)**

■ 場所  **ヨークベニマル** 上山店
野菜売り場 出入口付近

■ 時間 **10:00~12:00**

お問合せ先

上山市役所 健康推進課 健康増進係 ☎ 672-1111 (内 154)