

Q.ベジチェック®とは何ですか？

A.手のひらをセンサーに約 30 秒あてただけで簡単に推定野菜摂取量が見える化できる機械です。

Q.何を測定しているのですか？

A.皮膚カロテノイド量を測定しています。

野菜（特に緑黄色野菜）を食べると、野菜に含まれているカロテノイドが体に吸収され、やがて皮膚にも蓄積します。そのため、皮膚のカロテノイド量を測定すれば、野菜摂取量を推定することができます。

(KAGOME「ベジチェック®」)

Q.緑黄色野菜とはどのような野菜ですか？

A.緑黄色野菜とは、厚生労働省が定めた緑黄色野菜の基準を見てみると、「原則として可食部 100 g 当たりカロテン含量が 600 μ g以上の野菜」となっています。

野菜例) トマト※、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、いんげん、オクラ、かぼちゃ、小松菜、しそ、チンゲン菜、ニラ、パセリ、ピーマン※、ケール、サラダ菜、とうがらしなど

※トマトやピーマンなどは、可食部 100 g 当たりのカロテン含量が 600 μ g未満ですが、食べる回数や量が多いため、緑黄色野菜に分類されています。

(KAGOME 野菜の栄養を知る「緑黄色野菜とは？栄養、形、色のうち、満たすべき条件はどれ！？」)

Q.カロテノイドとは何ですか？

A.動植物に広く存在する黄・橙・赤色の色素成分です。強い抗酸化作用があり、活性酸素による悪影響を防いだり弱めたりする作用を持っています。このため、活性酸素の働きで引き起こされる老化やがん、生活習慣病の発生リスクが低くなると考えられます。

Q.ベジチェックの数値はどうすれば上がりますか？

A.ベジチェックは皮膚カロテノイド量を測定しているので、野菜（特に緑黄色野菜）をたくさん食べると測定値は上がります。また、野菜ジュースを継続的に飲んでいても測定値は上がります。

逆に、体内に活性酸素が発生するような生活習慣（喫煙、ストレス、過度な飲酒、紫外線など）は測定値が下がる要因になります。

Q.ベジチェックの数値はいくつであればいいですか？

A.数値が 7～8 で、『健康日本 21』の目標値である 1 日 350 g の野菜※を食べられていると推定されます。

また、鉾田市民の平均値は 5.3 で、全国平均の 5.6 より低くなっています。まずは、鉾田市役所職員から積極的な野菜摂取に取り組み、鉾田市平均値の底上げを図ります。とにかく毎日緑黄色野菜を食べることを心がけましょう。

※1 日 350 g の野菜の内、緑黄色野菜・その他の野菜の割合は 1：2 程度とされています。野菜を 1 日 350 g 食べられていても緑黄色野菜の割合が低いとベジチェックの数値に現れません。