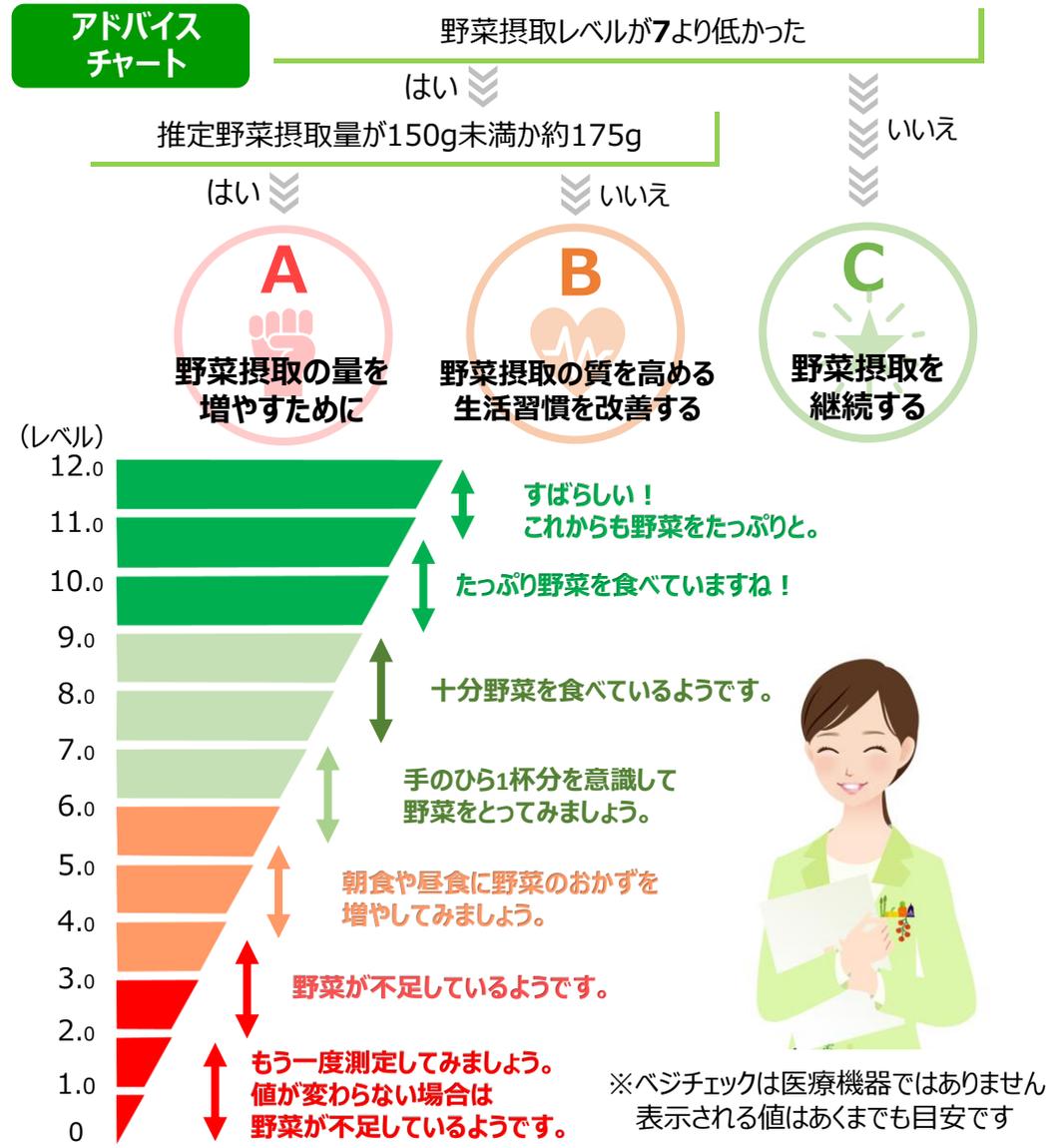


日付	/
野菜摂取レベル 7～8がおおよそ350gの 野菜摂取量に相当	
推定野菜摂取量 目標：1日350g以上	g

アドバイス チャート



Aタイプの人へ

●野菜の摂取量を増やすために

1日の野菜摂取目標量350g※の
目安を知りましょう

加熱調理により、“かさ”が減ると
食べやすくなります

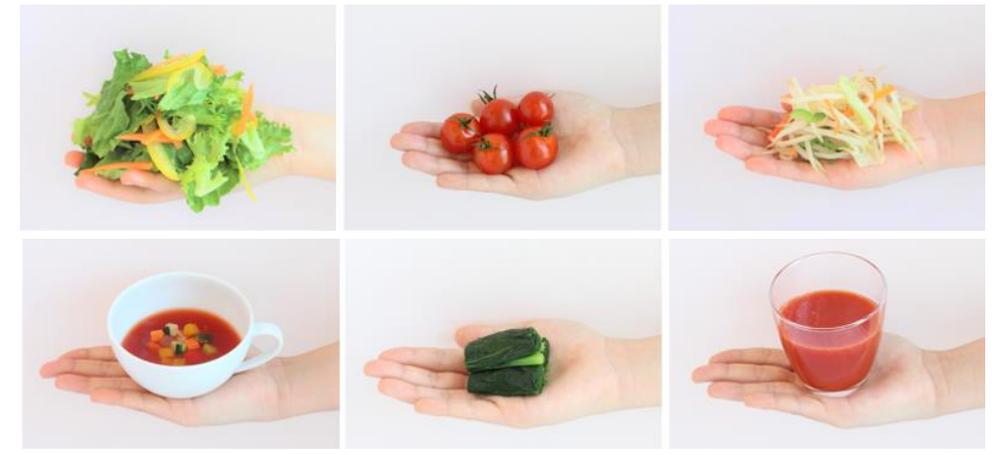


加熱調理
すると...



※厚生労働省「健康日本21(第三次)」

手のひら(ベジハンド®)1杯約60g！ 普段の食事に野菜メニューをプラス！



※ベジハンドはカゴメの登録商標です。

朝食に意識して野菜をとりましょう。野菜不足（350g未満）の方は
朝食の野菜摂取皿数が少ないことが分かっています



手軽に野菜を摂れる手段として、野菜ジュースもごぞいます

Bタイプのあなたへ

●野菜摂取の質を高めるために

- 野菜は緑黄色野菜とその他の野菜をバランスよく摂取しましょう。
- キャベツなどの色の薄い野菜に偏っている方もいらっしゃるのでカロテノイドが多い緑黄色野菜も意識して摂取してみましょう。

緑黄色野菜（カロテンが豊富な色の濃い野菜）

にんじん	小松菜	ブロッコリー	カボチャ	
アスパラガス（緑）	トマト	だいこんの葉	カラシナ	
インゲンマメ	葉ねぎ	ほうれん草	オクラ	
さやえんどう	ピーマン	パプリカ	バジル	
チンゲンサイ	モロヘイヤ	せり	にら	

その他の野菜（色の薄い野菜）

にんにく	カブ	きゅうり	レンコン	
玉ねぎ	レタス	もやし	たけのこ	
カリフラワー	セロリ	だいこん	ラディッシュ	
キャベツ	ごぼう	白菜	ズッキーニ	
ぜんまい	ナス	ふきのとう	アスパラガス（白）	

※カロテンとはβ-カロテン、α-カロテン、β-クリプトキサンチン（みかんに含まれる）の3つのカロテノイドを指し、それらをビタミンA活性からみた総称です。カロテノイドはカロテンより広い定義です。

調理加工や油と一緒に摂取することでカロテノイドの吸収率が高まります。



●生活習慣を改善するために

野菜を摂っていても下記の影響でベジチェック®の値が低く出ることがあります。



その他の生活習慣や体格、体質によって、値が変化することがあります。また、測定値は連続で測定しても±0.5程度のバラツキがあることがわかっています。ベジチェックの測定値はあくまで参考として、食生活や生活習慣の見直しにご活用ください。

Cタイプのあなたへ

●野菜摂取を継続するために

食前に野菜を食べることで、食後血糖値の上昇が抑えられます。

先に野菜サラダや野菜スープを食べ、その後に肉・魚類、ごはんを食べましょう。



上手な野菜の摂り方のコツ、おすすめレシピ等は下記QRコードよりVEGEDAYのサイトをご参照ください。

野菜の種類

野菜の栄養・効果

野菜を選ぶ・保存する



毎日の生活を野菜でたのしく。



野菜を調理する

野菜を育てる

VEGEDAY 

野菜をとろうアプリ 以下QRコードよりダウンロード（無料）

ベジチェック®をアプリで記録 & 食事管理・健康管理も！

iPhone向け Android向け



ストアで検索 **野菜をとろう** 

アプリに関するお問い合わせ support-yasai@and.kagome.co.jp