



様式2 野菜マシマシ関連の取組 実施報告

項 目	記 載 欄
健康福祉センター名	静岡県西部健康福祉センター 健康増進課
取 組 の 名 称	野菜摂取促進事業 普及啓発
実施日時	令和6年6月 19 日(水) 午前9時 30 分から 12 時まで
実施場所(所在地)	とれたて食楽部 (袋井市山名)
参加者(人数)	袋井市民(店舗来客者) 普及啓発 約 200 人 ベジチェック測定者 55人
取 組 内 容	<p>1 内 容</p> <p>(1)野菜摂取パンフレット配布 200 人</p> <p>(2)ベジチェック測定 55 人測定</p> <p>(3)野菜マシマシのぼり旗、ポスター 設置</p> <p>2 ベジチェック結果</p> <p>(1) 測定値 平均 6.4 (野菜推定量 350g)</p> <p>(2) 1日に野菜料理を食べる回数は2回、3回が多かった。</p> <p>(3) 「1日 350g野菜を摂取して欲しい」という目標量を知っていた方は約3割だった。</p> <p>3 感想等</p> <p>ベジチェックという野菜摂取量を測定する機器を活用して来客者に測定してもらい、日頃の野菜の食べ方について助言した。来客者は 60 歳以上の女性が多く、野菜を購入に来る方々は、野菜に対する意識も高い人が多いため、ベジチェックの測定結果も平均 6.4 と高かった。毎食野菜を食べている方には、「味噌汁の具や付け合わせの野菜をもう少し増やして欲しい」と言うと、そのぐらいなら出来そうと取り入れてもらえそうだった。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>