

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	g

アドバイス チャート

野菜摂取レベルが7より低かった

はい

いいえ

推定野菜摂取量が150gか175g以下

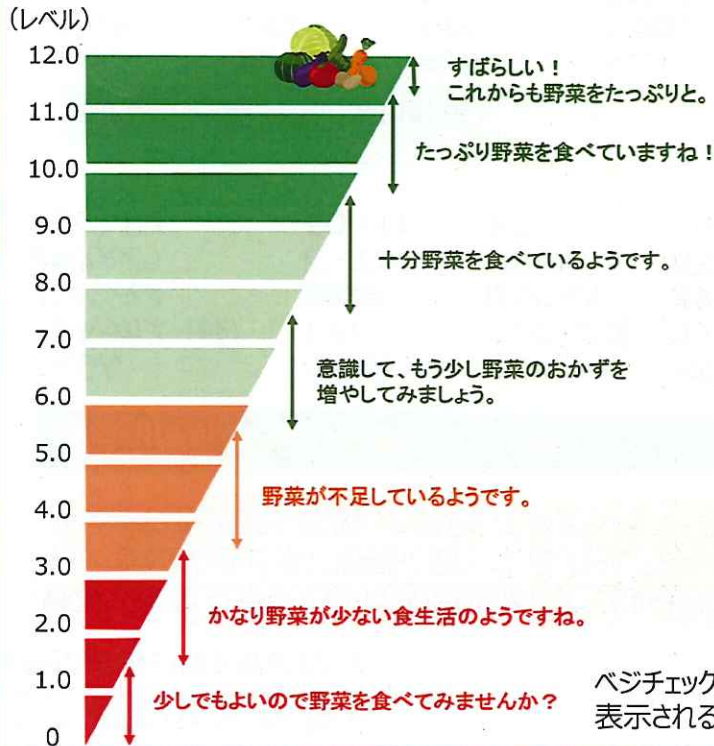
C 野菜摂取を継続する

はい

いいえ

A 摂取量を増やすために

B 野菜摂取の質を高める、生活習慣を改善する



ベジチェックは医療機器ではありません
表示される値はあくまでも目安です

Aタイプの人へ

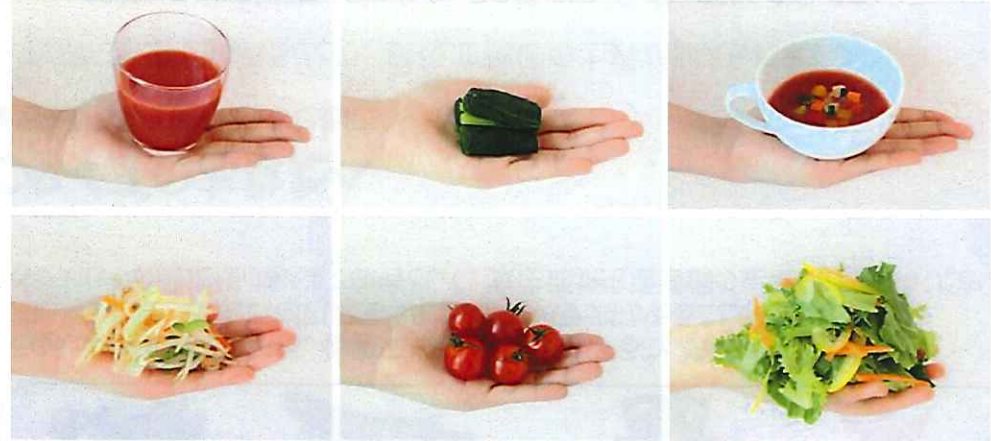
●野菜の摂取量を増やすために

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



手のひら1杯約60g! 普段の食事に野菜メニューをプラスしてみましょう



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

【朝食におすすめ! 野菜メニュー】



手軽に野菜を摂れる手段として、野菜ジュースもごさいます