

あと70gベジファーストで



野菜を食べよう



弘前市とカゴメ株式会社は、「健康都市弘前」の実現に向けた包括連携協定を締結しています。このたび、協定による取組の一環として、各施設様のご協力のもと、プランター（菜園）で野菜を育てています。

運営協力施設

公益社団法人 弘前観光コンベンション協会（まちなか情報センター）様
弘南鉄道株式会社（中央弘前駅ホーム、弘前駅弘南線ホーム）様
学校法人聖公会栄光学園 明星幼稚園 様

あと
70g



ベジファーストで
野菜を食べよう

野菜に含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を抑える効果があるので、食事の際は、まず野菜から食べるように心がけましょう。

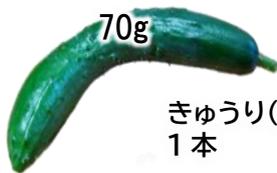
1日 **350g** 摂取を目標に、あと **70g^(※)** 多く野菜を食べるように心がけましょう。

※ 厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取目標量 **350g** に対し、青森県民（20歳以上）の野菜摂取量の平均値は **279.5g**（令和4年度青森県県民健康・栄養調査）となっています。

70gってどれくらい??



にんじん(中ほど)
3cm



きゅうり(小)
1本



ミニトマト 7個



ブロッコリー 4房



玉ねぎ 1/4個



キャベツ 1枚

野菜足りてるかな?と思ったら・・・

ベジチェック® (※) で推定野菜摂取量をチェックしよう!

(※) カゴメ株式会社が提供する手のひらをセンサーにあてて約30秒で推定野菜摂取量を測定できる機器です。

手のひらで野菜摂取量を推定

ベジチェック®

ベジチェックはセンサーに手のひらを押しあてて約30秒で、簡単に推定野菜摂取量が見える化できる機器です。

採血
不要

約30秒

わかり
やすい



設置場所 / 弘前市役所・中三弘前店・イトーヨーカドー弘前店・ヒロロ

(公財) むつ小川原地域・産業振興財団
の支援を受けて実施しています。



取組に関する問い合わせ先
弘前市役所 企画課 地域振興担当
電話：0172-26-6348