

手のひらから野菜摂取量の推定「ベジチェック®」

ベジチェック®：手のひらで簡単に ①野菜摂取レベル ②推定野菜摂取量 を測定



採血不要

採血で体を傷つけることなく
あなたの野菜摂取量を推定

簡単 約30秒

センサーに手のひらを押し当てて
約30秒で測定完了

わかりやすい

2つの結果を表示
①野菜摂取レベル(120段階)
②推定野菜摂取量

皮膚の
カロテノイド量を
測定



手のひらから野菜摂取量の推定「ベジチェック®」



測定結果画面

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
目標値：350g以上

2~4週間前までの
食生活が影響



笑美ちゃんコメント

野菜をたくさん摂っていても、生活習慣(喫煙、アルコール摂取、ストレス等)の影響で野菜摂取レベルが下がることがあります。

※この数値は昨日、今日食べたものが影響するわけではなく、おおよそ2週間から4週間前の食事が影響します。野菜をたくさん摂っていても、喫煙、アルコール摂取、ストレスといった生活習慣により体内に活性酸素が増えてしまうと、野菜摂取レベルが下がることがあります。
※表示値はあくまでも目安とお考えください。ベジチェックは医療機器ではありません。
※体格・体質等により、同じ量の野菜を摂取していても、野菜摂取レベルが異なることがあります。