

ベジチェック測定会

～もう一皿野菜をプラス！～

野菜、足りていますか？手のひらをかざして確認してみましょう。



期日 令和7年8月1日（金）

時間 12時30分～14時30分

場所 能代市役所 1F 会議室2

ベジチェックとは

手のひらをあてることで皮膚カロテノイド量を測定します。野菜（特に緑黄色野菜）を食べると、野菜に含まれるカロテノイドが体に吸収され、やがて皮膚にも蓄積します。そのため、皮膚のカロテノイド量を測定すれば、野菜摂取量を推定することができます。

※ ベジチェックは医療機器ではありません。値はあくまでも目安です。

主催：能代市健康づくり課 共催：山本地域振興局福祉環境部（能代保健所）

協力：能代市食生活改善推進協議会

お問い合わせ：能代市健康づくり課 58-2838