

# 2024 参加無料 ベジアップ キャンペーン

浜松市民限定

詳細は  
浜松市HP  
から

令和6年 8/1(木) ▶ 10/31(木)



あなたの野菜摂取状況を数値で見える化!

## 野菜を食べて ベジスコアアップ!

STEP  
01

皮膚カロテノイド測定器  
(ベジメータ®) でまずは測定!

測定は  
10秒!



いつでも自分で測れる

●ベジシアフードセンター 浜松都田テクノ店...9:00~20:00

※8/1現在、遠鉄ストア笠井店の機器は故障しているため、使用可能になりましたら、改めて浜松市HPにてご案内します。

測定会 管理栄養士が測定します

●マックスバリュ 浜松新橋店

8/16(金)・9/30(月)・10/30(水)  
10:00~12:00

他にも市内各地で  
測定会を実施  
日程はこちらから



STEP  
02

野菜の摂取量を  
増やして2週間以降に  
2回目測定



STEP  
03

ベジスコアが上昇していたら  
2回分の測定結果を  
写真に撮って応募



浜松市HPからも  
応募できます!

応募締め切り

10月31日(木)

応募は  
こちら  
から



## 抽選で159名様に美味しいうれしいプレゼント!

※はままつ 食de元気応援店・  
浜松ウェルネス推進協議会よりご提供いただいています。

|                                   |                                |      |                               |                                            |      |
|-----------------------------------|--------------------------------|------|-------------------------------|--------------------------------------------|------|
| 株式会社 遠鉄ストア                        | 遠鉄ストアで使える<br>CGCグループ商品券1,000円分 | 5名様  | とびあ浜松農業協同組合                   | ファーマーズマーケットで使えるJA全農商品券1,000円分              | 5名様  |
| お家カフェ きっさこ                        | 飲み物プレゼント券                      | 10名様 | (公財) 浜松市花みどり振興財団              | はままつフラワーパーク無料入園券                           | 10名様 |
| Cafe&Restaurant LENRI<br>(愛管株式会社) | 浜松野菜パフェ引換券(交換は西伊場店のみ)          | 10名様 | (一財) 浜松光医学財団                  | 浜松PET診断センター「肺がんCT検診受診券」<br>※対象:40歳以上(譲渡可能) | 3名様  |
| 株式会社 杏林堂薬局                        | 杏林堂おすすめ健康増進支援セット引換券            | 10名様 | 浜松毎日ボウル・毎日ボウル芳川               | ボウリング招待券 ペア                                | 5名様  |
| 株式会社 五味八珍                         | 五味八珍商品券1,000円分                 | 5名様  | ピクルス工房 りんごの杜                  | 旬の野菜のピクルスSサイズ プレゼント券                       | 10名様 |
| Sa Domu Mia                       | 特製ブルスケッタプレゼント券                 | 10名様 | フィットネス&スパ Nice BeaT浜松         | 1日施設利用券 ペア                                 | 10名様 |
| 旬菜カフェ 彩月                          | デザート無料券 ペア(ランチ予約優先券付)          | 1組様  | メガロス浜松市野<br>野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 | スポーツクラブ「メガロス」無料体験券                         | 30名様 |
| 聖隷予防検診センター                        | ケース付き付箋                        | 10名様 |                               | オリジナルサプリメント引換券                             | 20名様 |
|                                   |                                |      | レストラン 食楽工房                    | 飲食券1,000円分                                 | 5名様  |

ベジメータ®  
皮膚カロテノイド測定器とは?

植物(特に緑黄色野菜)に多く含まれ、老化、発がん、動脈硬化などの原因になる活性酸素から体を守ってくれる天然色素「カロテノイド」の量を、指先に光をあてて測定することができる機器です。結果は「ベジスコア」という数値で表され、野菜摂取状況が確認できます。

主催 浜松市健康増進課 TEL.053-453-6125 浜松市ウェルネス推進事業本部 TEL.053-457-2129

協力 はままつ 食de元気応援店、浜松ウェルネス推進協議会

ご注意 食事について、医師から  
指示を受けている人は、  
その指示に従ってください。

# ベジアップのポイント 健康を維持するために必要な野菜摂取の目標量は1日350g以上!

## 01 緑黄色野菜を積極的に取り入れる

カロテンやビタミン、ミネラルなど、体に必要な栄養素が豊富!



## 02 加熱してカサを減らしてたっぷり食べる

サラダだけではなく、蒸したり炒めたり、スープや味噌汁に入れたり、カサを減らす!



## 03 冷凍野菜やカット野菜を使って手軽にプラスする

下処理不要の便利野菜。使いやすいものを常備して、付け合わせや副菜などに活用!



### 緑黄色野菜とは?

食べる部分100gあたりに含まれるβカロテン量によって、緑黄色野菜に分類されています。切った時の断面の色が濃いものは緑黄色野菜!断面の色の判断は厳密な定義ではありませんが、概ねこの見分け方で分類できます。

#### 緑黄色野菜

- ブロッコリー ●チンゲンサイ ●小松菜
- ほうれん草 ●にんじん ●かぼちゃ
- トマト ●青ピーマン ●赤ピーマン など

#### その他の野菜

- キャベツ ●白菜 ●レタス ●セロリ
- きゅうり ●なす ●もやし ●大根
- ごぼう ●れんこん ●黄ピーマン など

## 野菜から食べる「ベジファースト」にチャレンジ!

食事の時は、最初に食物繊維が多く含まれている野菜、きのこ類、海藻類を食べてから、肉や魚などのたんぱく質、ごはんやパンなどの炭水化物(糖質)をバランスよく食べましょう。

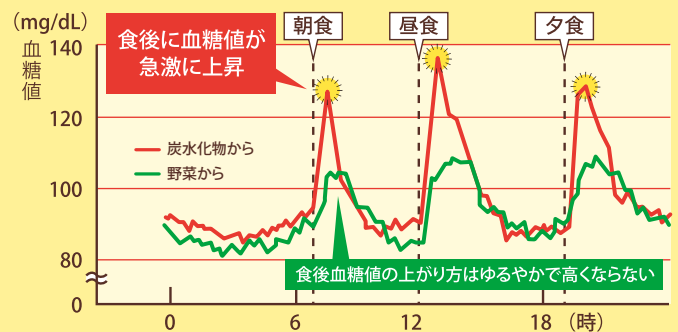
### ベジファーストの効果

食後の急激な血糖値の上昇を抑えます

満腹感が得られ、食べ過ぎを防止します

肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防効果が期待できます

### 同じ食事でも、野菜から食べると血糖値の上昇が抑えられる!



## 「はままつ食de元気応援店」でもっと手軽にもっとおいしく野菜を食べよう!

### はままつ食de元気応援店とは?

市が推進する栄養バランス、野菜摂取、減塩など、健康に配慮した食事を選択できるメニューや商品を提供している店舗です。市民の健康意識向上と糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症予防を目指し、市と協働で食を通じた健康づくりに取り組んでいます。

現在  
292  
店舗

- 食品メーカー×スーパーマーケットコラボ企画 ちょっとお得に野菜をプラス!
- 野菜ソムリエおすすめ 旬の野菜のおいしいレシピ
- ちゃんとごはんSTUDIO料理教室
- 飲食店にて、旬の野菜をたっぷり使った食事の提供 など

ここからCheck!

