



郡山市民で1日に必要な野菜を摂取できている人は100人中3人!?
(2024年郡山市食育に関するアンケートより)

野菜の摂取不足が考えられます!

この機会にご自身の野菜の摂取状況を確認してみませんか?
妊娠期もこれからも積極的に野菜を摂取しましょう!

約30秒で野菜の推定摂取量を測定!

約3週間前の摂取状況が確認可能!

実際に体験したの方の声



測定機器：ベジチェック（カゴメ株式会社）

推定摂取量が数値で
わかり、野菜を摂取
するきっかけになった



野菜を意識して
摂取するよう
になった

食事全体の
バランスを考える
よい機会になった

減塩食品を
チェックするよう
になった

摂取量が数値で
見えると良いですね!



実施方法



(料金は無料)

問診票の記入

食生活に関する簡単
なアンケートに回答
していただきます。



普段の食生活
を振り返るこ
とができます

ベジチェック測定

手のひらをセンサー
にあてるだけ!

約30秒!



食生活の話

野菜摂取の内容をメ
インにバランスのよ
い食事、減塩等のお
話をさせていただきます。



やってみよう!

意識して野菜を
摂りましょう!



ベジチェックは医療機器ではありません。表示値はあくまでも目安とお考えください