

あなたのカラダは野菜が足りてる?!手のひらで簡単!

ベジチェック測定会

を開催します!

12/15の
栄養教室でも
大好評でした!

近年、野菜や果物を多く摂取している高齢者は、そうでない高齢者に比べ、フレイル(※1)になるリスクが低くなると言われています。

現在、厚生労働省から成人1人当たりの野菜摂取量の目安として1日350g以上の摂取が推奨されていますが、実際は7割以上の方が足りていないという調査結果があります。

この機会に、野菜が足りているかが簡単に測定出来る最新の機械「ベジチェック」でご自身のカラダをチェックして、食生活を見直してみませんか?

※1「健康な状態」と「介護が必要な状態」の「中間の状態」のこと。

数秒間手を押し
当てるだけで野
菜が足りている
かが分かります。



KAGOME ベジチェック®

◆日時：令和5年1月23日(月)

午後12時30分から午後1時30分の間

◆場所：矢掛会館(矢掛公民館)

◆費用：無料

◆対象：来場者全員

※発熱・風邪症状など体調不良のある方は参加をご遠慮下さい。

受付順に
測定します

お問い合わせ
福祉介護課 地域包括支援センター
82-1026