



日本人の野菜摂取量とベジスコア™の相関性

アメリカ農務省の研究者らが公表している

「果物・野菜摂取量評価の代用としての光学皮膚カロテノイド測定装置」の国際評価基準では、
「自己調査による野菜摂取量との間に統計的に有意な相関関係があること」が求められています。

海外ではこの評価を受けておりますが、第3者の国立健康・栄養研究所、お茶の水女子大学、農林水産省、
兵庫医科大学の研究者により、日本人の子供から大人に至るまで有意な相関関係があることが確認されて
います。

※国内で販売されている類似装置で、社員による研究でこの基準を十分に満たしていない装置にご注意ください



日本人の野菜摂取量とベジスコア™の相関関係（1）

Copyright © Longevity Link Japan Corporation. All rights reserved.

■皮膚カロテノイド量に影響する性・年代・地域別の要因

2019年に東京都と山梨県で実施した「ベジメータ」の測定（524名）から「皮膚カロテノイド量測定の結果は、自己申告による野菜摂取状況と合致した。

また、多くの疫学研究で知られている野菜・果物の摂取量、20代で低く、60～70代が高い属性とも一致し、山梨県は東京都より高く地域差がある」と報告した。

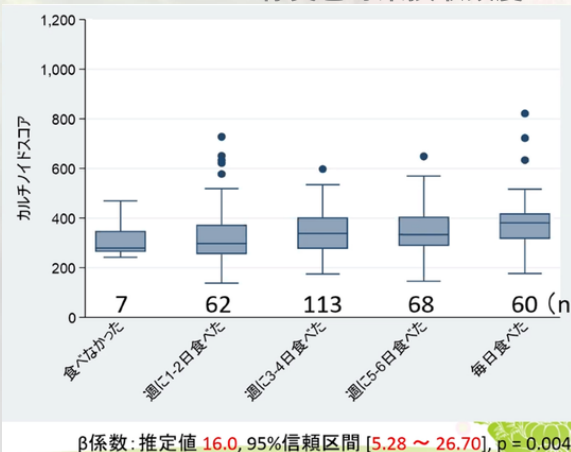
国立健康栄養研究所 第2回B-ROPs研究会（2020/8/7）発表、論文準備中

■小学5年生児童の野菜摂取状況と皮膚カロテノイド量測定

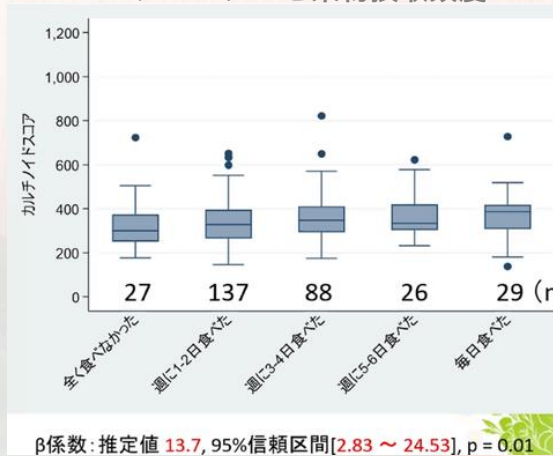
対象：滋賀県内の3つの小学校の小学5年生児童315名

緑黄色野菜と果物の摂取頻度と統計学的有意な相関が得られた。

ベジスコア™と緑黄色野菜摂取頻度



ベジスコア™と果物摂取頻度



■日本人の皮膚カロテノイド量測定及び野菜摂取状況調査

2020年6月～11月、SCスコア測定を希望した日本国内の19施設に所属する職員等を対象に調査を行った。ベジスコア測定への参加は自由であり、参加を希望した551人を調査対象者とした。

毎日の野菜摂取の量はどれくらいですか？（1つ選択）



1皿分（野菜約70g）の例（野菜サラダ1皿、青菜のおひたし1皿、かぼちゃの煮物1皿）

1.□ ほとんど食べない 2.□ 1～2皿 3.□ 3～4皿 4.□ 5～6皿 5.□ 7皿以上

5皿(350g) ≒ ベジスコア437
ベジスコア×0.8=推定野菜摂取量(g)

野菜摂取皿数とベジスコア™の関係





日本人の野菜摂取量とベジスコア™の相関関係（2）

Copyright © Longevity Link Japan Corporation. All rights reserved.

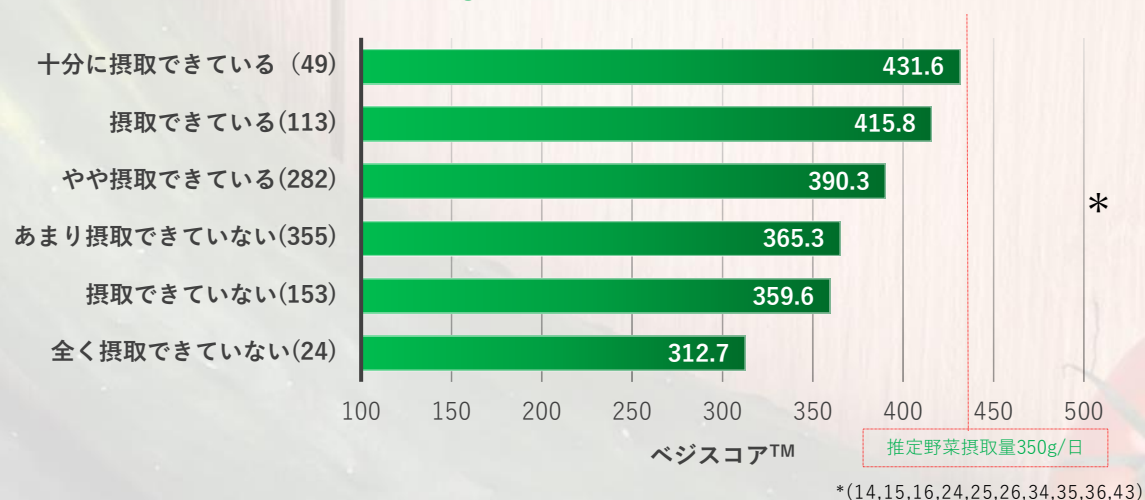
▶対象者（測定は任意）及び実施期間

・農林水産省の本省職員のうち健康診断受診者（省内の健康診断会場内）：972名を対象にアンケートを実施（2022年8月18日～9月2日※ 土日祝日を除く）

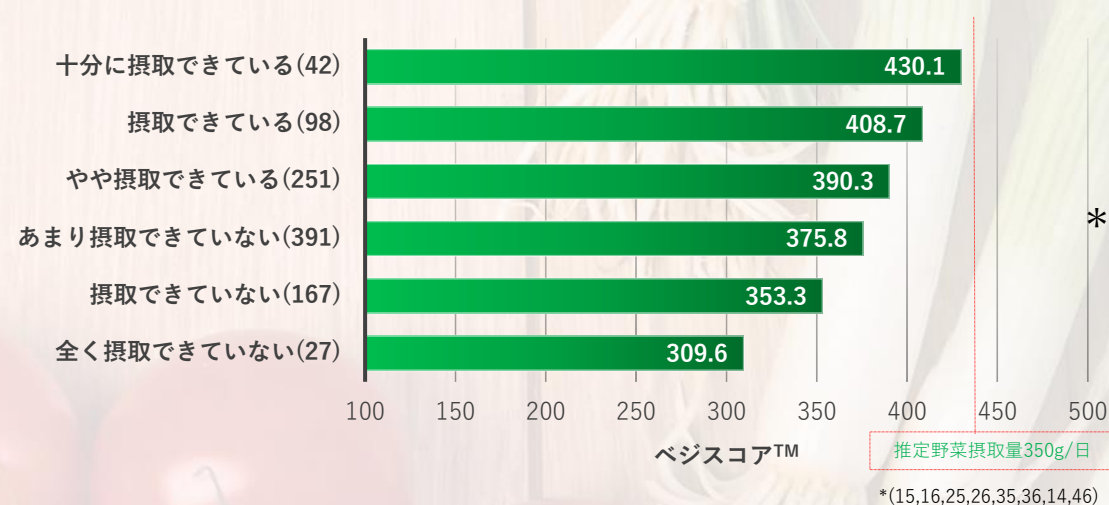
- ・生鮮野菜を調理して食べる頻度では「頻度が高い」人、野菜ジュースを飲む頻度では「頻度が高い」人で、それぞれベジスコアが高かった。
- ・また、朝食の有無では「朝食を食べており、野菜も食べることが多い」人、世帯構成別では「夫婦（パートナー）2人世帯」の人、平均勤務時間では「12時間以上」の人、新型コロナによる野菜摂取の意識変化では「意識が高まった」人で、それぞれベジスコアが高かった。

（カッコ）内は被験数 一元配置分散分析の結果、5%水準で有意差がみられた項目に*を示している。また（ ）内は、多重比較検定（ボンフェローニ法）の結果、数字間に有意差があることを示している

野菜全般（350g以上）を摂取できている



野菜のうち緑黄色野菜(120g)を摂取できている



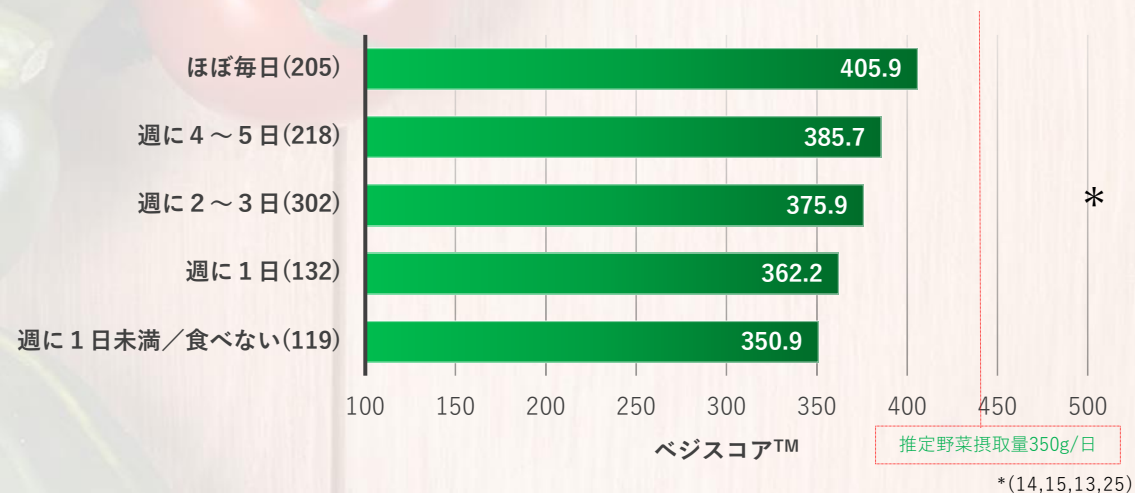
注：検定の欄には、一元配置分散分析の結果、5%水準で有意差がみられた項目に*を示している。
また（ ）内は、多重比較検定（ボンフェローニ法）の結果、数字間に有意差があることを示している。



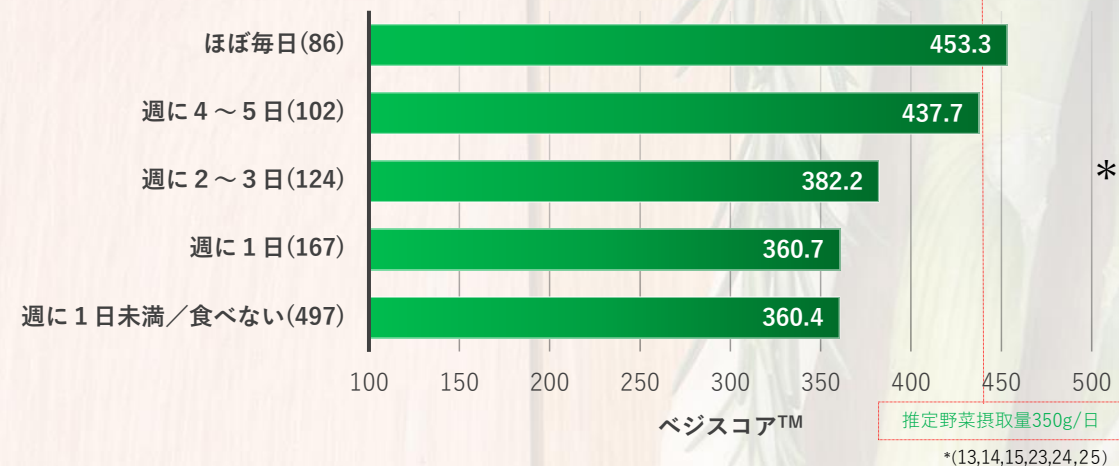
日本人の野菜摂取量とベジスコア™の相関関係（3）

Copyright © Longevity Link Japan Corporation. All rights reserved.

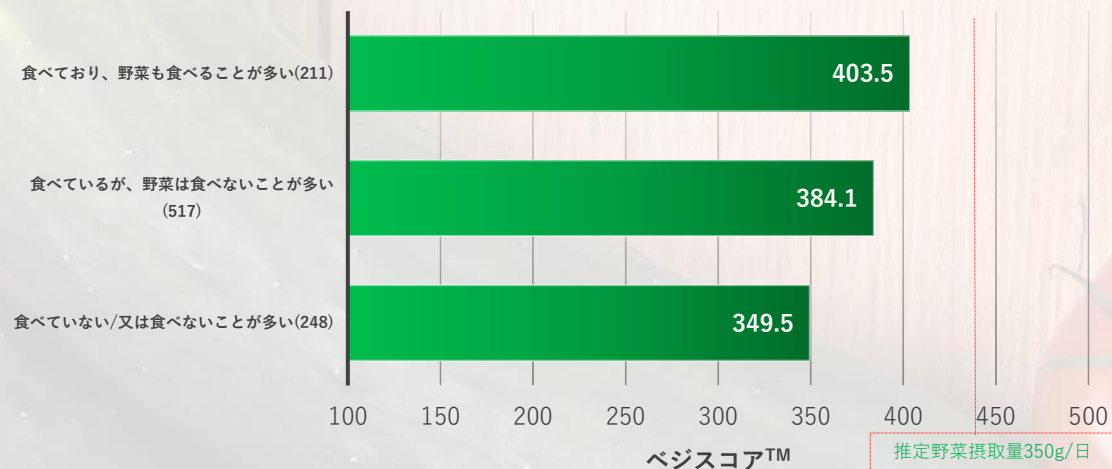
生鮮野菜を調理して食べる頻度別のベジスコア平均値



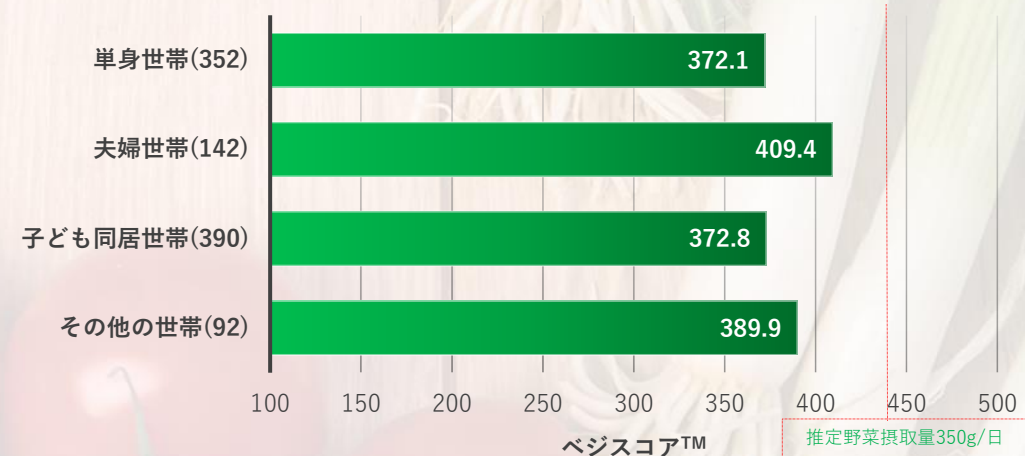
野菜ジュースを飲む頻度別のベジスコア平均値



朝食の有無別のベジスコア平均値



世帯構成別のベジスコア平均値

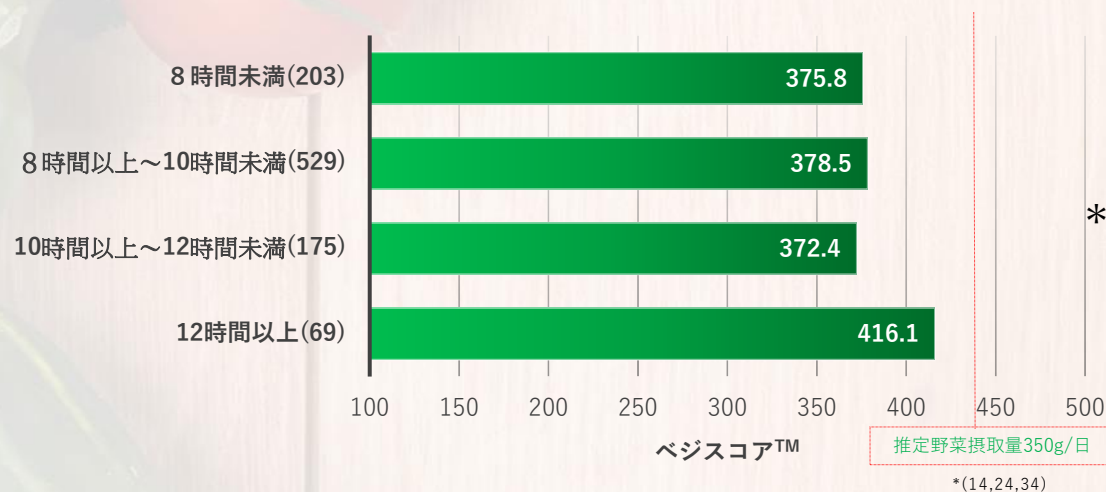




日本人の野菜摂取量とベジスコア™の相関関係（４）

Copyright © Longevity Link Japan Corporation. All rights reserved.

平均勤務時間数別のベジスコア平均値



新型コロナによる野菜摂取意識別のベジスコア平均値

