



岩手県
ベジメータ[®]を活用した
推定野菜摂取量調査集計結果



株式会社LLCジャパン
Longevity Link Japan Corporation

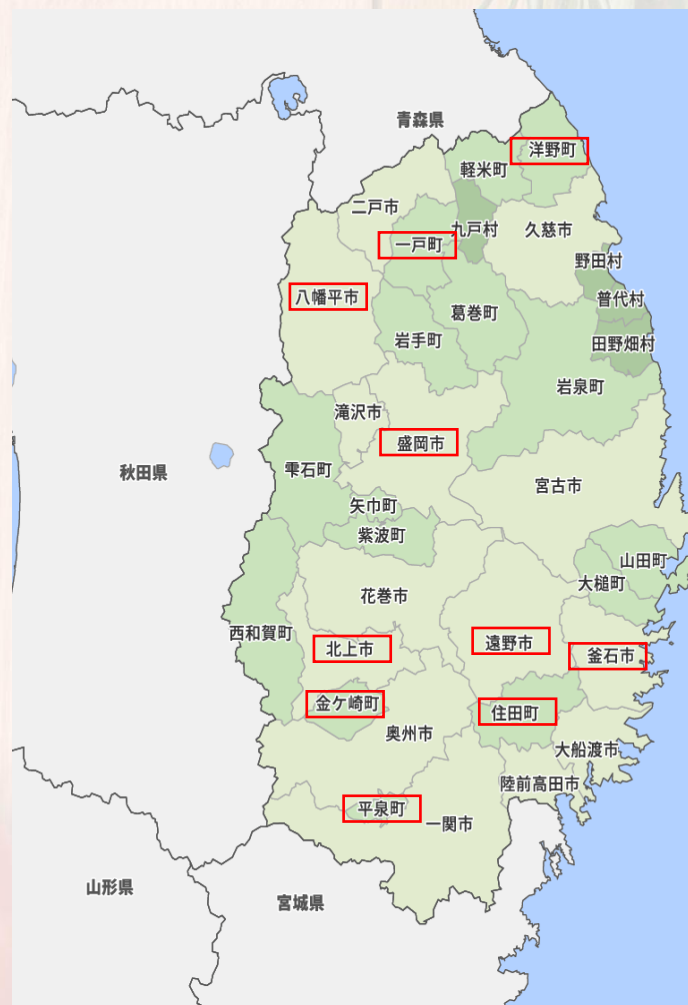
2025年5月12日

岩手県総集計（１）

2023/7/10～11/1

属性

	測定日	測定者数	平均年齢	男性	女性	推定野菜 摂取量(g/ 日)
北上市	2023/7/10～7/16	278	51.9	39	239	
住田町	2023/8/25～8/31	260	59.4	75	185	
金ヶ崎町	2023/9/1～9/7	338	59.8	31	307	
遠野市	2023/9/8～9/14	395	55.3	102	293	
盛岡市	2023/9/22～9/28	989	48.8	293	696	
平泉町	2023/10/2～10/8	224	61.0	54	170	
洋野町	2023/10/10～10/16	448	63.4	150	298	
八幡平市	2023/10/17～10/23	390	56.9	140	250	
釜石市	2023/10/25～10/31	290	41.0	92	198	
一戸町	2023/10/26～11/1	568	56.3	119	449	
計		4,180	54.6	1,095	3,085	

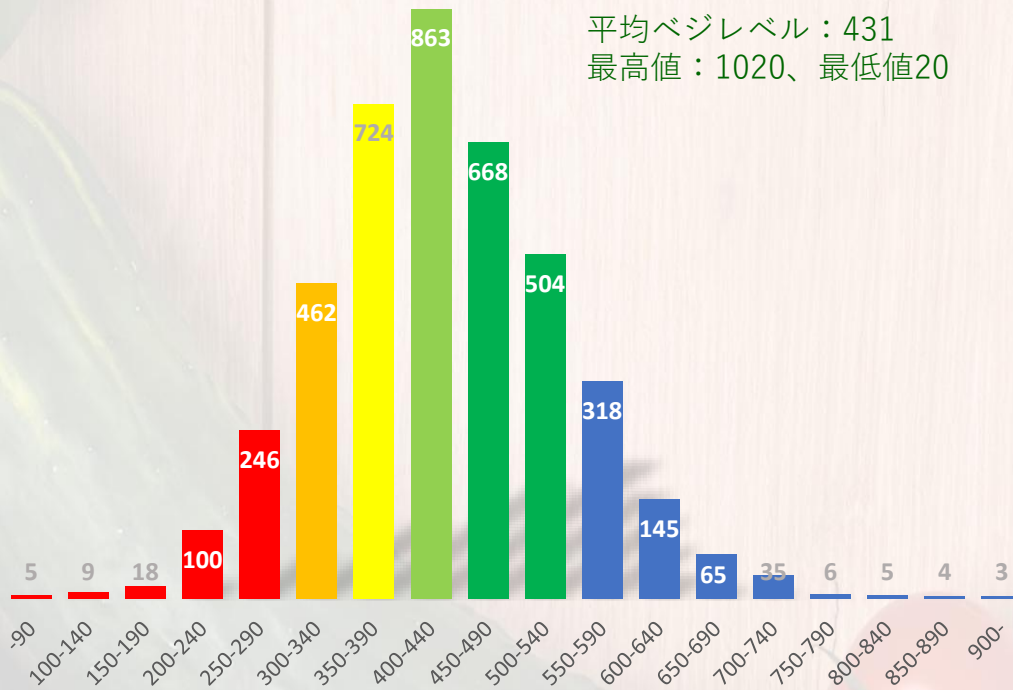


岩手県総集計（2）

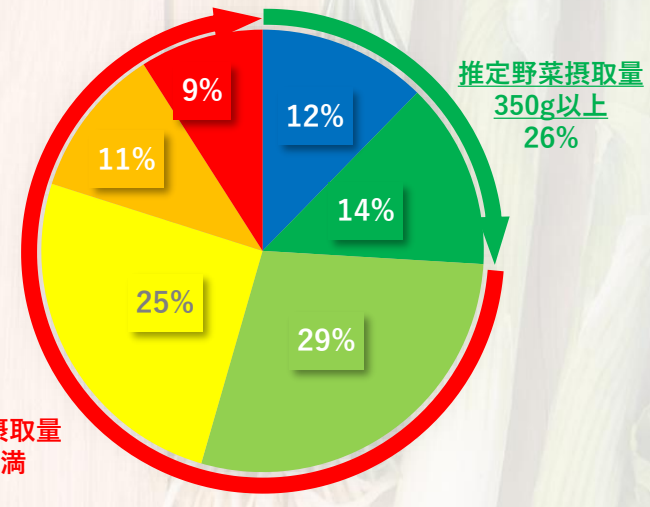
2023/7/10～11/1

ベジレベルの分布

平均ベジレベル：431
最高値：1020、最低値20



判定の分布



推定野菜摂取量
354g未満
74%

推定野菜摂取量
350g以上
26%

- S.560-1,200 素晴らしい値です 推定野菜摂取量400g以上
- A.500-550 非常に良い値です 推定野菜摂取量350～399g
- B.420-490 頑張っています 4.5皿(315g)
- C.350-410 まだ少し不足気味です 4皿(280g)
- D.300-340 野菜不足気味です 3皿(210g)
- E.0-290 非常に野菜が不足しています 2.5皿(175g以下)

岩手県総集計（3）

2023/7/10～11/1

年代別平均推定野菜摂取量（g/日）



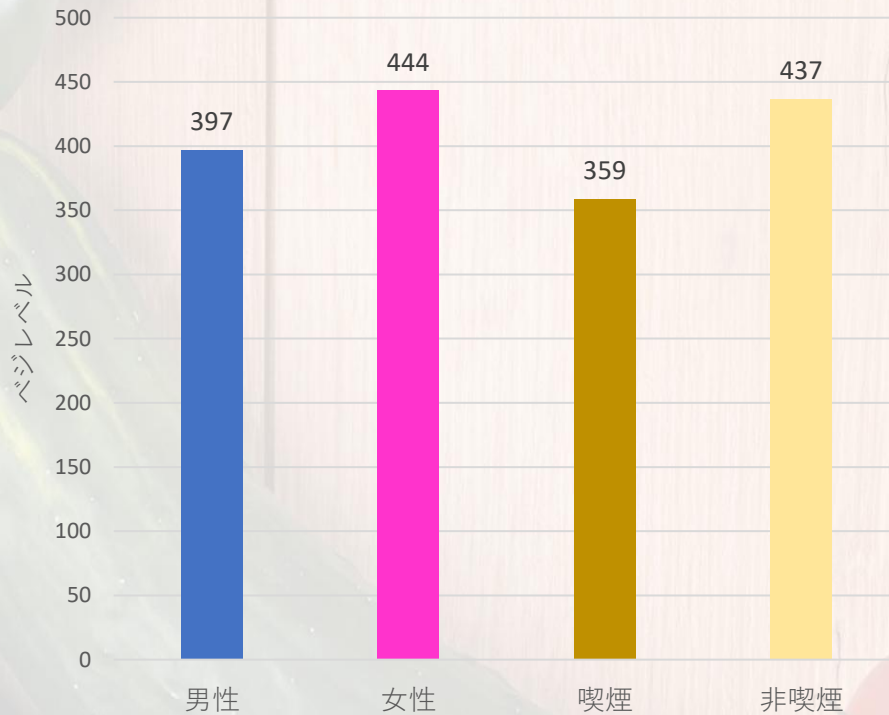
注:①推定野菜摂取量=ベジレベル×0.7

②10歳未満は、体表面積が小さいため高く出る傾向があるため、参考値

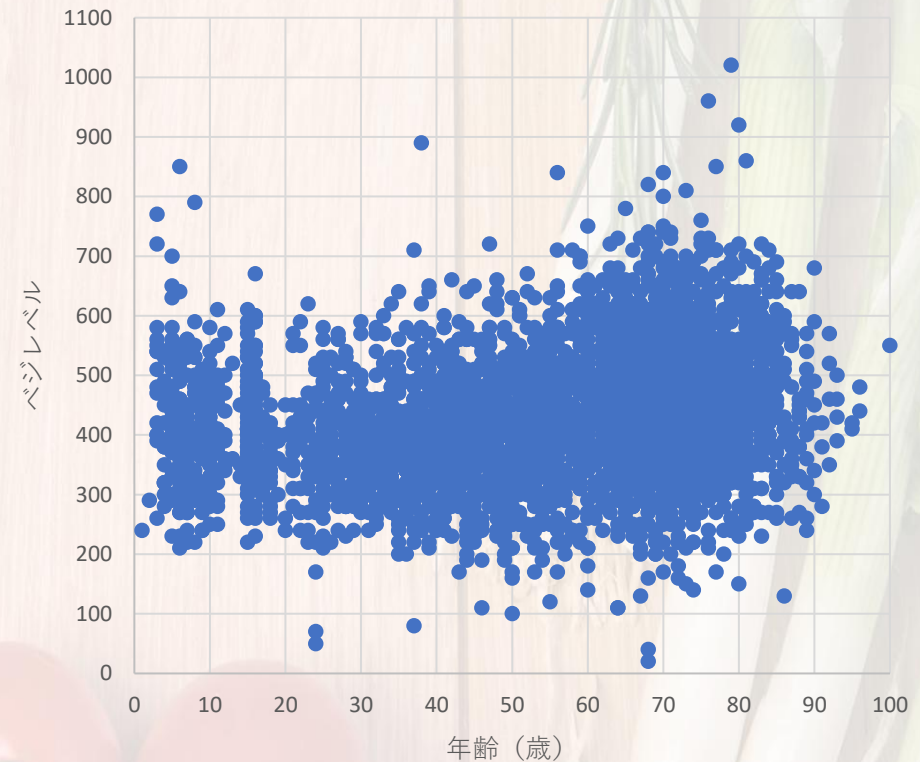
岩手県総集計 (5)

2023/7/10～11/1

性別、喫煙状況別ベジレベル



年齢別ベジスコアの分布



注:①皮膚のカロテノイドは男性は女性に比し、男性ホルモンがカロテノイドの消費を促すため低くなることが報告されております。

②喫煙は酸化ストレスを生じるため、カロテノイドが毒消しと働くため、低くなることが報告されております。

同様に肥満 (BMI $\geq$ 25) も酸化ストレスが高くなるため、低くなることが報告されております。