



横浜市港南区における ベジメータを活用した野菜摂取向上の取組

横浜市港南区福祉保健課健康づくり係

栄養士 名越 寛子

横浜市港南区での野菜摂取量改善の取組

令和2年度～

試行のため、**職員向け測定会（3か月間4回測定）**を実施

令和3年度～

予算化しベジメータを5年リースで契約

実施例：食育イベント、中学生の食育講座、港南区産野菜直売会、食生活等改善推進員定例会や

養成講座、健康相談、子ども向けイベント、4か月健診等で実施

年間測定人数 令和3年度：のべ1192人 令和4年度：のべ1599人

令和5年度～

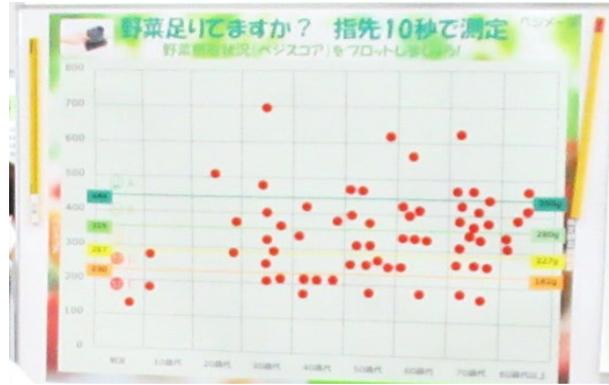
子育て世代への啓発の拡充

乳幼児健診（4か月、1歳6か月、3歳）と離乳食教室（7～8か月）に来所する保護者と3歳児につ

いてベジメータ計測し、簡単な聞き取りアンケートを実施

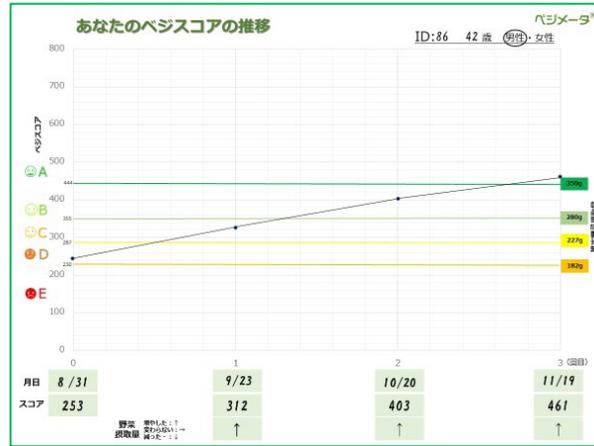
野菜摂取量改善の取組（令和2年度）職員向け

横浜市港南区役所職員職員（258人）に対して、月1回計4回のベジメータ®測定と簡単な3分程度の食事指導（5-A DAY program）を3か月間実施し、野菜摂取量の改善試験を実施。



年代ごとベジスコアを自分でシールを貼る

ベジスコアノート（実例）



手書きでベジスコアをプロットし、グラフで経過を記録

測定会后1週間以内に全測定者へ結果とランキングをフィードバック

第3回ベジメータ測定会
10月20日（火）実施

ベジメータ
結果速報

お忙しい中測定にご協力いただき、ありがとうございました。
第3回測定会は、**138人**の方にご参加いただきました。

スコアの分布（138人）

測定者人数：138人
平均値：412.7
最高値：782
最低値：204

判定の割合（138人）

- A: 444~1,200 非常に良い値です 測定野菜摂取量350g以上 35%
- B: 355~443 頑張っています 4.5皿（315g） 35%
- C: 287~354 まだ少し不足気味です 4皿（280g） 18%
- D: 230~286 野菜不足気味です 3皿（210g） 10%
- E: 0~229 非常に野菜が不足しています 2.5皿（175g） 2%

A判定、B判定（日本人の平均以上）の割合が**7割**を占めています。
B判定の方は、目標の350g達成まであと一歩です！

平均ベジスコアランキング

全国で測定したベジスコアの、施設ごとのランキングです。
港南区区役所様の順位は、**22位→18位→10位**と上がり続けています！
第3回の平均ベジスコアは、**412.7**でした。

n=4,206

TOP10 入り

次回（最終回）
11月19日（火）

⑧区役所5階総務課待合室1
アンケート、管理手帳をお持ちください



ベジメータ[®]を活用した野菜摂取量の改善方法

ベジスコア[™]は、最近の1ヶ月以内（特に2週間以内）の野菜摂取状況を反映します。

あなたのベジスコア[™]

判定 A **日本人平均ベジスコア[™] 343 (n=985)**

推定野菜充足度
 1皿 (70g) × 5皿 = 350g
 淡：淡色野菜 3皿 + 緑：緑黄色野菜 2皿
 白抜き野菜は、○ 不足している皿数

A (444-1,200) 非常に良い値です。推定野菜摂取量350g以上
 この調子で、今の野菜摂取を続けましょう。
 (5皿以上) 1-20位/100人

B (355-443) 頑張っています。
 上手な調理法を選択し、効率よく野菜を摂取しましょう。
 緑黄色野菜は、オイルドレッシング、マヨネーズなど油と一緒に摂ると栄養素の吸収率アップ
 (4.5皿、緑黄色野菜0.5皿不足) 21-40位/100人

C (287-354) 日本人の平均値ですが、まだ少し不足気味です。
 小鉢やサラダなど、野菜料理をもう一品プラスしてみましょう。
 緑黄色野菜を、今食べている量の2倍摂るように心がけましょう。
 (4皿、緑黄色野菜1皿不足) 41-60位/100人

D (230-286) 野菜不足気味です。
 サラダ、お浸し、炒め物、煮ものなど、色々な料理を組み合わせ
 毎食野菜を摂取しましょう。
 (3皿、緑黄色野菜2皿不足) 61-80位/100人

E (0-229) 非常に野菜が不足しています。
 少しずつ野菜摂取を増やしてみましょう。
 野菜ジュース等も上手に利用して、野菜を食べる習慣をつけましょう。
 (2.5皿以下、緑黄色野菜を含め2.5皿以上不足) 81-100位/100人

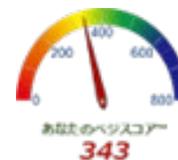
聖隷浜松病院 尾花明先生作成、昭和女子大学 黒谷代先生監修

①日本人の野菜摂取量の目標は1日350g以上「**目標は1日5皿（握りこぶし5つつ分）です**」

(350g=70g×5皿：淡色野菜3皿+緑黄色野菜2皿)



②測定して、不足している野菜の量を確認します。例：C判定「**5皿中4皿食べられていますね**」



③緑黄色野菜を毎日2皿以上摂取することに心がけ、不足している摂取量（皿数）の

緑黄色野菜を中心に増やします。例：C判定「**あと皿（握りこぶし1つつ分）増やしましょう**」

代表的な緑黄色野菜1皿分（70g）の目安量



1日の目標野菜摂取量

野菜 [1皿70g×5皿=350g]

① ② ③ ④ ⑤

淡色野菜3皿 (キャベツ、レタス、キュウリ、もやしなど) + 緑黄色野菜2皿 (にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、トマトなど)

代表的な野菜のイラスト：にんじん、ピーマン

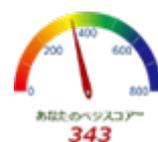
野菜素材ごとの70gってどれくらい？

緑黄色野菜（切り口にも色があるもの） 代表的な野菜素材の70g目安量

かぼちゃ	レタス	トマト	きぬさや
なす	アスパラガス	オクラ	ほうれん草
ブロッコリー	もやし	白菜	にんじん
きゅうり	玉ねぎ	ごぼう	大根
れんこん	ピーマン	キャベツ	とうもろこし

緑黄色野菜を毎日食べる習慣をつけましょう

④再度測定することで、数値でその改善度合を確認。



⑤増えなかった場合は、野菜の種類、量が増えていないということです、

特に緑黄色野菜の量を増やしてみて、再度チャレンジしてベジスコア444以上（推定野菜摂取量350g以上）の野菜摂取を習慣化させましょう。

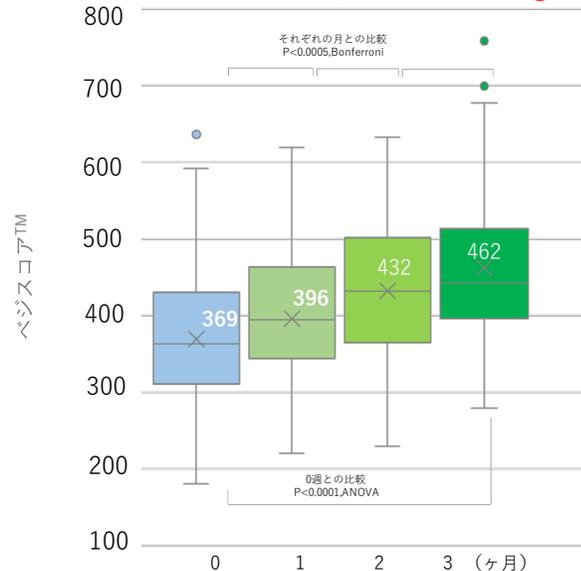


横浜市港南区職員野菜摂取量改善試験結果

ベジスコアの推移（3か月間）

（4回測定者46人）

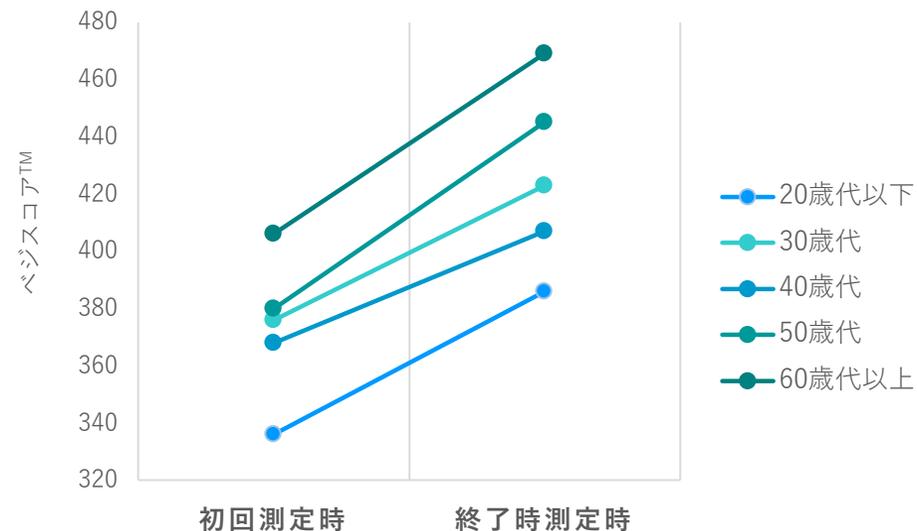
3か月でベジスコアが93（推定野菜摂取量73g）改善



ベジスコアの前後の比較

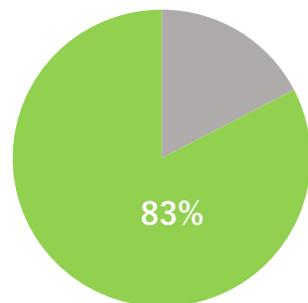
（複数回測定者162人）

20歳代から60歳代以上までのすべての年代で改善



野菜摂取量改善者率

（複数回測定者162人）



判定結果の推移（3か月間）

（4回測定者46人）

推定野菜摂取量350g以上の割合が50%まで改善



- A.444-1,200 非常に良い値です 5皿以上（類推野菜摂取量350g以上）
- B.355-443 頑張っています 4.5皿（0.5皿不足）
- C.287-354 まだ少し不足気味です 4皿（1皿不足）
- D.230-286 野菜不足気みです 3皿（2皿不足）
- E.0-229 非常に野菜が不足しています 2.5皿未満（2.5皿以上不足）

年代	初回ベジスコア™	終了時ベジスコア™	主効果（時間）	主効果（年代）	交互作用（時間×年代）
20歳代以下	336(93)	386(92)	<0.001	0.175	0.585
30歳代	376(100)	423(96)			
40歳代	368(114)	407(111)			
50歳代	380(114)	445(112)			
60歳代以上	406(164)	469(125)			

平均値(SD)、対応のある二元配置分散分析

参加者のベジメータに対する感想

ベジメータで野菜摂取状況を継続して測定しましたが、いかがだったでしょうか？

- ・効果が判定できるのではげみになった。
- ・野菜を摂ろうという意識付けになった。
- ・いつもより、野菜を食べるようになった。
- ・毎回数値が上がるのが楽しみになった。
- ・モチベーションに繋がりがよかったです。
- ・数値が客観的にわかるので励みになりました。
- ・意識が少し上がったように思います。
- ・上がっていく数値がやる気になった。
- ・毎回数字が高くなるので、維持するためのモチベーションが保たれた。
- ・日常生活において意識して行動した結果が実際にスコアとして視覚化されるので、モチベーションが向上し、継続的に取り組むことができた。
- ・上がるとうれしくなった。
- ・数値が上がるので続けることができました。
- ・野菜を摂る様、心がけるようになった。
- ・指を挟むだけで測定できるのが不思議です。頑張りが数値としてでるのは、やりがい、自分の状態が確認できて参考になりました。
- ・可視化される方がわかりやすいし、やる気が出る。
- ・足りないと思っていたら下がっていた。目に見えてわかるのも良い。期間が1か月毎なのが、わかりやすくてよい。
- ・野菜摂取について意識を高く持てるようになりました。
- ・日常の生活のチェックができ、良かったです。
- ・野菜を摂ることへのモチベーションの一環となり、よいと思います。
- ・数値でみることで、振り返りができてよかった。
- ・よい目標ができた。
- ・数値に見えると自分の摂取量が明白になってよかった。
- ・継続して比較できるのがよい。
- ・測定値をキープできるようにこころがけするようになりました。
- ・自分の生活の様子が数値として表されていることで、励みにも目標にもなりました。

可視化されるため、継続的に測定することで、改善の度合いを確認ができ、モチベーションが向上

野菜摂取量改善の取組（令和5年度）乳幼児健診での測定

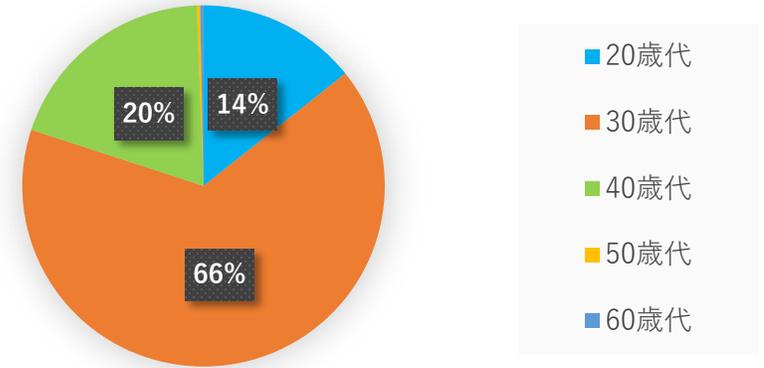
4月～10月までの参考値

症例の内訳



※子どもの集計は、3歳児のみを対象とした

親の年齢分布



野菜摂取に関する聞き取りアンケート

ベジメータアンケート

※親子は同じID入れる

日付 月 日

3健

No	初めてか	前回判定結果 ※2回目～の人のみ	1日350gと 知っているか	3食で野菜食べ ているか	給食の有無	①意識したい(してる) ②難しい③わからない
1	初めて・2回目～	A・B・C・D・E	○ ×	朝・昼・夕	有・無	①・②・③
	初めて・2回目～	A・B・C・D・E	○ ×	朝・昼・夕	有・無	①・②・③
	初めて・2回目～	A・B・C・D・E	○ ×	朝・昼・夕	有・無	①・②・③
	初めて・2回目～	A・B・C・D・E	○ ×	朝・昼・夕	有・無	①・②・③
	初めて・2回目～	A・B・C・D・E	○ ×	朝・昼・夕	有・無	①・②・③

聞き取り項目

・初めてか・2回目以降か

→2回目以降の方が、前回より結果が改善しているか

・野菜摂取の目標量を1日350gと知っているか

→野菜摂取の目標量とベジスコアに関連があるか。また、取組を続けていくことにより認知度が上がることを目指す。

・朝食、昼食、夕食で野菜を食べる習慣があるか

→実感として朝食と昼食で野菜摂取が少ない。ベジスコアと3食で食べることの関連をまとめ野菜摂取の少ない朝食や昼食で摂取することの必要性の啓発につなげる。

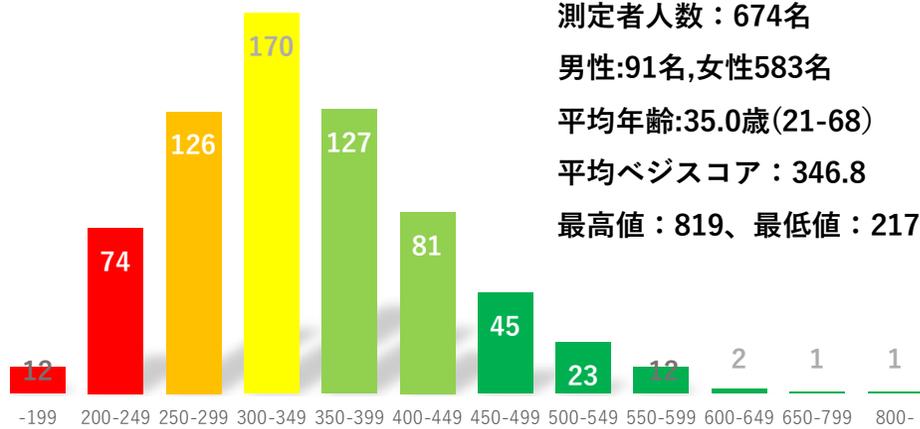
・親子とわかるように記録

→実感として家族でベジスコアが似ている傾向。親子でベジスコアの相関を確認し、保護者向けに子どもだけに注目するのではなく家族全体で野菜量を増やすことの必要性の啓発につなげる。

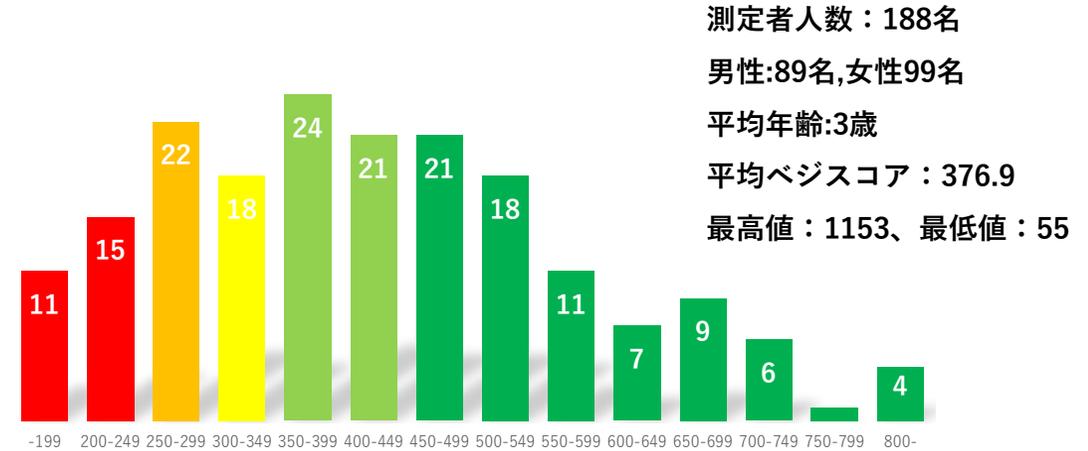
平均ベジスコアは、親346.8、3歳児376.9であり、子どもの方が高かった。
 親のA判定（推定野菜摂取量350g以上）の割合は14%であり、86%が野菜不足であった。

4月～10月までの参考値

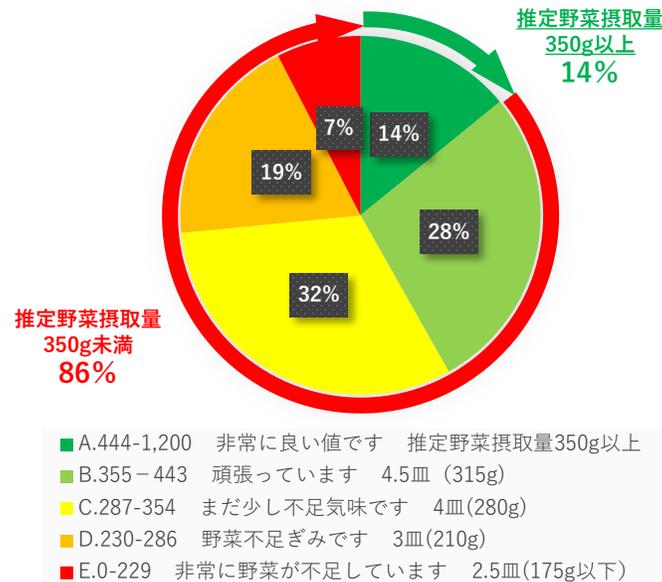
ベジスコアの分布（親）



ベジスコアの分布（3歳児）



判定の分布（親）



判定の分布（3歳児）

