



# 野菜、野菜補助食品によるベジスコアの変化量

## 野菜摂取ベジスコア変化推移

### 1週目からの増減全体平均

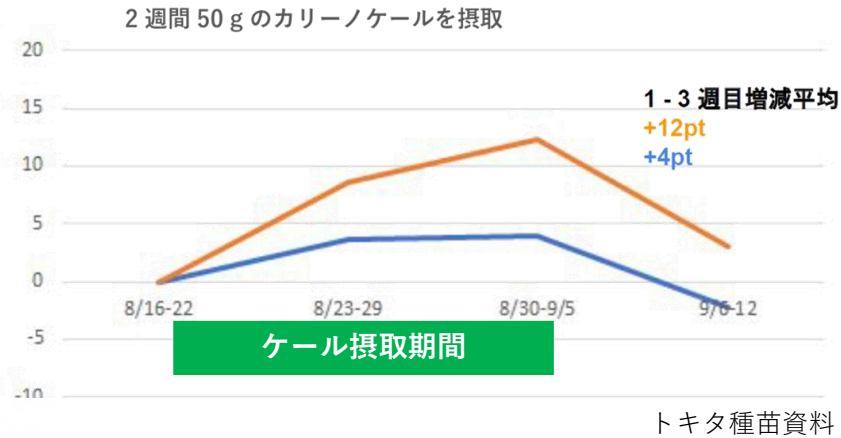


1週目平均

ケールなし 482 n=31

ケールあり 392 n=24

β-カロテン:5,400 μg  
ルテイン:4.51mg/100g

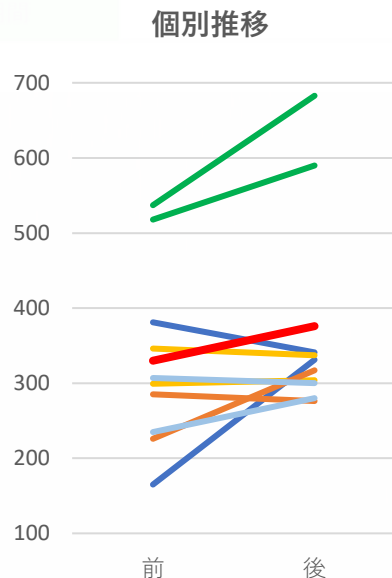
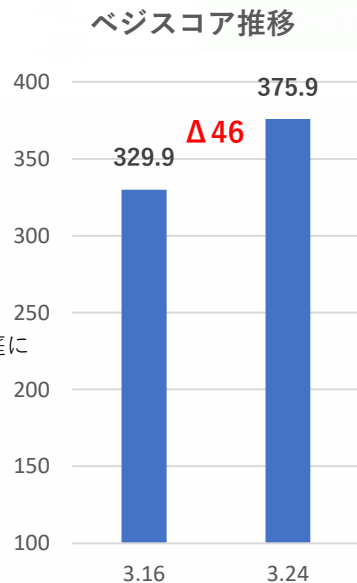


### 1週間の変化



ニンジン生産者が近所の5家庭に配布して1週間後測定

徳島  
オーガニック人参  
βカロテン:7,200 μg/100g



## カロテノイド含有食品ベジスコア変化量

- マルチカロテノイド
- リコピンサプリメント
- 伊藤園野菜ジュース(n=20)
- ルテインサプリメント(n=16)

