



ベジスコア™が改善した方の工夫

これまで野菜を増やす方法について様々な情報がありましたが検証されたものではなく、実際に野菜摂取量が改善した方の工夫はありませんでした。

実際にベジメータ®測定でベジスコア™の改善を確認し、野菜摂取量が改善した方の様々な工夫をまとめました。

- ・本結果はベジメータを用いた場合の適用に限られます。
- ・国内には測定しているものが全く異なり、第三者による科学的評価を受けていない（自称装置）類似装置が複数ありますが、野菜によるレベル改善（野菜ジュース除く）の論文報告がないため適用できません。
- ・本結果は、農林水産省、お茶の水女子大学、横浜市港南区が行った野菜摂取量改善研究で得られた結果に基づくため、無断転載・複製・模倣を固く禁じます。



ベジスコア™が改善した方の工夫（1）

Copyright © Longevity Link Japan Corporation. All rights reserved.

農林水産省本省職員「野菜摂取量の見える化」の取組参加者（2022年9月）

○ベジスコアが上がった人は、「毎回の食事で野菜を意識して取るようにした」「野菜スープを作って飲んで」「野菜ジュースを飲む習慣をつけた」「外食において野菜を含むメニューを増やした」などの取組がみられたほか、「家での食事で野菜を多く出してくれた」など世帯員の協力によるものもあった。

主な内容	主な回答
野菜の摂取全般	毎回の食事で野菜を意識して取るようにした / とにかく野菜を食べる量を増やした / 緑黄色野菜を意識して食べた / 食生活を見直して野菜をいつもよりほんの少しでも多く摂るように心掛けた / 夕食に野菜のメニューをプラスするか悩んだ時に計測もあるから食べておこうというモチベーション効果がありました
野菜の調理	ホールトマト・玉ねぎ・ナスなどの野菜スープを作り摂取するようになった / 野菜スープを作って飲んで / 煮物や炒め物など保存できる野菜料理を作り通常の食事の一皿加えた / 自分で料理をしているので1つのメニューに複数種類の野菜を使うように気を配った / 季節もありカボチャを2度程買って調理して食べました / 毎晩カボチャとトマトを食べた / かぼちゃ等緑黄色野菜を食べた / 食事メニューに野菜中心の副菜を増やした
野菜ジュースの摂取	野菜ジュースを飲む習慣をつけた / 夕方お腹がすいた時は甘いお菓子ではなくトマトジュースを飲むように変えた / 飲み物を買うときに野菜ジュースを選択肢に入れた / 生野菜をまとめて食べるのは量的にも金銭的にも難しいので野菜ジュースなどで摂取した
外食・中食	夕食において野菜を含むメニューを増やすようにした / 今までの食生活よりも多く野菜がとれるメニューを意識した / 市販の野菜入り惣菜を買うよう心掛けた / カット野菜や総菜を食べた / 野菜が多いお弁当を購入 / 今まで敬遠していたカット野菜を取り入れて生野菜サラダを摂るよう心掛けた / カット野菜を食生活に取り入れ気軽に取り組めたこと
世帯員の協力	家での食事で野菜を多く出してくれたことによると思う / 食卓に野菜を多く使う料理が上がる機会（メインまたは副菜として）が多かったように思います / 妻に野菜摂取量の調査を行っていることを話した / 昼の弁当に野菜類を増やしてもらった



ベジスコア™が改善した方の工夫（2）

Copyright © Longevity Link Japan Corporation. All rights reserved.

横浜市港南区役所職員「野菜摂取量改善試験：3か月間」の参加者（2020年11月）

▶野菜摂取を増やすために意識されたこと、工夫されたことはありますか？

主な内容	主な回答
野菜・果物摂取全般	毎食緑黄色野菜を多くとるようにした/野菜が苦手なので、少量からでも摂取するように意識した/3食のうち1食は野菜を食べるようになった/毎食とにかく何かとる/毎日、お弁当（野菜だけつめられるもの）を持ってきて、足りない分は買い足すようにした/お弁当に野菜を増やした/ブロッコリーも食べるようになった/毎食意識して食べるように心がけた/夕食で野菜を多くとるように心がけた/冷凍野菜を活用した/色付きの野菜、柿、ミカンなどを食べた/緑黄色野菜を意識的にとった/毎日、緑黄色野菜、淡色野菜、キノコ、根菜、海藻などなるべく摂取するようにしている/柿とミカンをしっかり食べるようにした/色の濃い野菜をとるように心がけている/緑黄色野菜を意識的にとった/毎食緑黄色野菜を多くとるようにした/なるべく緑の野菜をとるようにした/夕食に野菜を多めにとっている/野菜を多く食べる（特に色の濃いもの）/1食につき、野菜を必ず取り入れるよう意識した/意識して緑黄色野菜をとるように心がける/家庭菜園の野菜を利用する/毎食とるようにした
野菜の調理	料理をするときは、野菜を複数種類使うようにしている/生だと野菜をとれないので、加熱したり野菜ジュースを飲んでいる/鍋料理/トマトジュース等を料理に使う/お味噌汁とサラダを食べた。カットサラダとトマトを使用した/市内産の野菜を購入して料理する/冷凍野菜を活用した/つくりおきに野菜を使うようにして、いつでも食べられるようにした/毎夕食、野菜たっぷりの鍋を食べている/時間のある時に野菜をゆでておくこと/調理時間がとれないので、具沢山のスープを大量に作り、いつでも飲めるようにした。
野菜補助食品（野菜ジュース/青汁）の活用	緑黄色野菜の摂取量を増やすのは難しかったので、βカロテンが多く含まれている野菜ジュースで補った/野菜ジュースを飲む。/野菜ジュースを飲むようになった/提案された野菜ジュース（伊藤園）を飲み数値が上がった。手軽でよかった/野菜ジュースを毎日飲む/ニンジンジュース（ハルメク）が美味しいので、昼に1本飲むようにした/もともと伊藤園のジュースを週3回くらい飲んでいましたが、1回目が高い数値が出たので、その後は控えてみたが、特に下がらなかった/値がなかなか上がらないので、野菜ジュースをとるようにした/毎日お昼に野菜ジュースを飲んでいる/毎日食事ですできるだけ摂取したかったのですが、なかなか難しかったので、野菜ジュースを飲むようにした/青汁（粉末タイプ）を飲むようになった/ケール入りの青汁を飲むようにしている
外食・中食	外食でサラダを頼む/庁舎で売っていた野菜弁当を食べるようにした/