

健康を維持するために1日に必要な野菜摂取の目標量は350gです。

野菜は  
元気とキレイ  
の強い味方

● 2023 ●

# ベジアップ キャンペーン

浜松市民限定

令和5年

8.1(火) ▶ 10.31(火)

参加  
無料

2回  
測定

皮膚カロテノイド測定器で野菜摂取状況を「見える化！」  
スコアアップで応募！

詳細は  
こちら  
から



## 測定会場・日時

いつでも測れる

皮膚カロテノイド測定器(ベジメータ)で  
いつでも自分で測定ができます

遠鉄ストア  
笠井店  
9:30~21:00

ベシアフードセンター  
浜松都田テクノ店  
9:00~20:00

## 測定会 管理栄養士のアドバイス付き

イオン浜松西店  
8/29(火)・9/26(火)・10/24(火)  
9:30~12:00

マックスバリュ浜北店  
8/15(火)・9/22(金)・10/19(木)  
10:00~12:00

## 応募方法

STEP1

測定会場にて  
1回目測定

STEP2

2週間以上期間を  
あけて測定

STEP3

ベジスコアが上昇していたら2回分の  
測定結果を写真に撮って応募

測定は  
10秒!



浜松市HPからも応募できます。  
応募締め切り 10月31日(火)

応募は  
こちら  
から



## 抽選で120名様に美味しいプレゼント!

株式会社 遠鉄ストア	えんてつカードポイント進呈券1,000ポイント	5名様	マックスバリュ 東海 株式会社	マックスバリュ 東海 オリジナルマイバッグ	20名様
聖隷予防検診センター	「SEIREI」ロゴ入りスマタテペン	10名様	焼肉 柳之介	1,000円引き、10%引き他飲食券	10名様
(公財)浜松市花みどり振興財団	はままつフラワーパーク無料入園券	10名様	ヤマハ健康保険組合	ボディバッグ	20名様
ピクルス工房 りんごの社	旬の野菜のピクルスLサイズ	10名様	レストラン 食楽工房	1,000円飲食券	5名様
フランス料理 メゾンナカミチ	プチデザートサービス券	20名様	「どうする家康 浜松 大河ドラマ館」	ペア入場券	10組様

※はままつ 食de元気応援店・浜松ウエルネス推進協議会よりご提供いただいています。

ベジメータ®

### 皮膚カロテノイド測定器とは?

左手の中指に白色LED光をあてて、カロテノイドの反射光強度を測定し、皮膚のカロテノイド量のみを約10秒で測定する機器です。結果は、「ベジスコア」とよばれる0~1200の数値になって表れ、野菜摂取状況がわかります。

### カロテノイドとは?

植物がもつ天然色素で、体内でつくることができないため、食品から摂取する必要があります。特に緑黄色野菜に多く含まれ、非常に強い抗酸化力を持ち、老化、発がん、動脈硬化などの原因になる活性酸素から体を守る働きがあります。

主催: 浜松市健康増進課・ウエルネス推進事業本部

TEL.053-453-6125

TEL.053-453-6140

協力: はままつ 食de元気応援店・浜松ウエルネス推進協議会

### ご注意

食事について、医師から指示を受けている人は、その指示に従ってください。



Yes!  
家康プロジェクト 浜松