



(株)平和堂×草津市



ベジチェック

野菜マシマシ大作戦



参加
無料

2025年4月26日（土）10:00～15:00

📍 アル・プラザ草津 1階セントラルコート

※天候、諸般の事情により内容を変更・中止させていただく場合がございます。

ベジチェック



「カゴメベジチェック®」を使って、推定野菜摂取量を測定します。センサーに手を当てて数十秒で簡単に測定が完了。推定野菜摂取量と野菜摂取レベルを測ることができます。

健康相談会

- ◆ 草津市専門職による健康相談
健康に関する悩みやご相談をお聞かせください！
- ◆ 血圧・握力測定
症状がない時から継続して体の状態を確認することが健康への第一歩！
- ◆ わくわくミニゲーム
野菜についての健康情報をゲット！

推定野菜摂取量測定＋アンケートにご参加いただいた方には
ノベルティをご用意しています！

野菜マシマシのいいところ

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は生活習慣病やある種のがんなどの疾病予防に効果があります。



ビタミンC

- ・コラーゲンの生成に役立ち、皮膚や血管を健康に保つ。
- ・抗酸化作用をもち、老化を引き起こす活性酵素を消去する。
- ・免疫力を高める。

主な野菜：パプリカ・ブロッコリー・ケール・キャベツ

β-カロテン

- ・体内でビタミンAに変化し、目や皮膚、粘膜を健康に保つ働きをする。
- ・抗酸化力をもち、有害な活性酵素を消去する働きがある。
- ・免疫力を高める。

主な野菜：にんじん・しそ・ほうれん草
かぼちゃ・モロヘイヤ

ビタミンE

- ・強い抗酸化作用があり、体内の脂質を酸化から守り老化を防止する。

主な野菜：かぼちゃ・ほうれん草・枝豆・ブロッコリー

カリウム

- ・食塩（ナトリウム）を体外に排出し、正常な血圧を保つ。
- ・体内の水分調整や、浸透圧の調整を行う。

主な野菜：ほうれん草・ブロッコリー・ニンジン・きゅうり

ビタミンB群

- ・炭水化物が体内でエネルギーに代わる手助けをする。

主な野菜：モロヘイヤ・ほうれん草・ブロッコリー・にんにく

食物繊維

- ・腸内環境を整えて、便秘を予防する。
- ・コレステロールの吸収を抑えたり、食後の血糖値の上昇を抑えたりする。

主な野菜：ごぼう・ジャガイモ・にんじん・しそ

カルシウム

- ・歯や骨をつくり、丈夫にする。

主な野菜：小松菜・チンゲン菜・水菜

【お問合せ先】

草津市健康福祉部人とくらしのサポートセンター
TEL：077-561-6865（平日8:30～17:15）
イベントの最新情報は市のホームページまで

