ベジチェック
実施しました！

ベジチェックは、職員室でも大人気！

今回の結果で、本校の最高値『8.5』を出された先生にインタビューしてみました。

野菜ジュースを飲んだり、大好きな野菜を意識して料理に取り入れたりしているそうです。ブロッコリーやほうれん草、ピーマンが好きで、グラタンには、ブロッコリーとほうれん草を必ず入れるそうです。彩りもいいですね。

みなさんも、色の濃い野菜の中で好きなものを見つけ、その野菜のいろいろな料理を調べて、自分で作ってみるのはいかがでしょうか。

『ベジチェックって、いったいなにを測定しているの？』

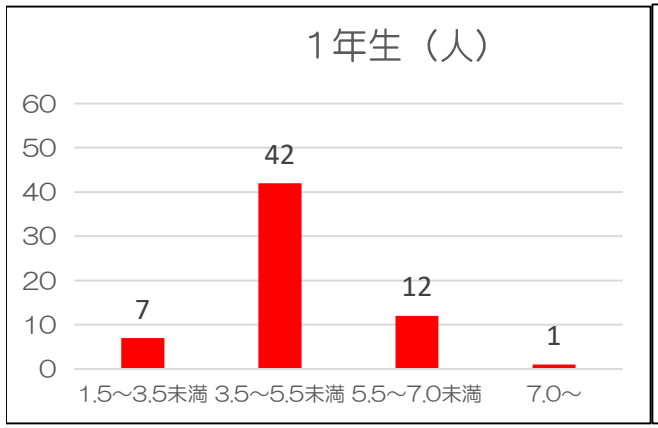
緑黄色野菜に含まれる「カロテノイド」を、皮膚からセンサーを用いて測定しています。2～4週間前の食生活が反映されるそうです。真岡市健康増進課からお借りすることができたので、今回は生徒・職員と保護者（授業参観受付時）を測定しました。真岡市健康増進課より、保護者でもある保健師さんにもお手伝いいただきました。（真岡市に１台しかない器械をお借りしました。）

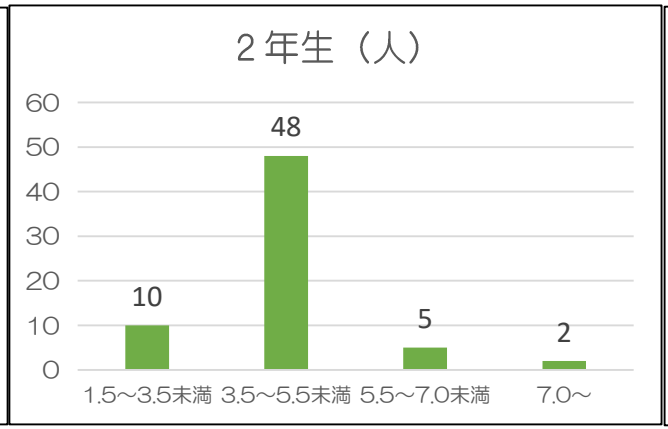
ベジチェックの結果について お知らせします。

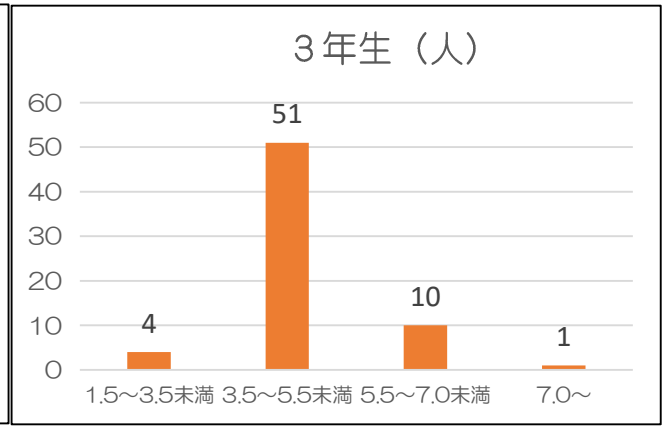
0～12のうち、7.0以上が望ましいとされています。

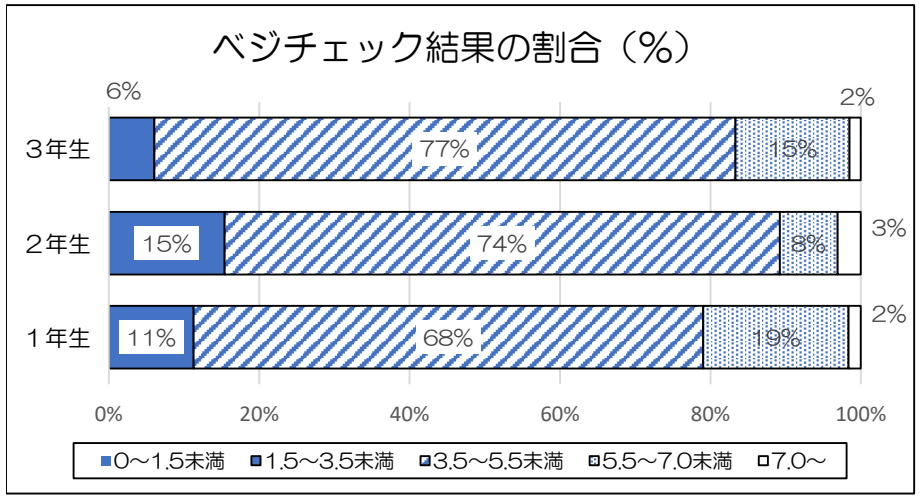
目標量の目安

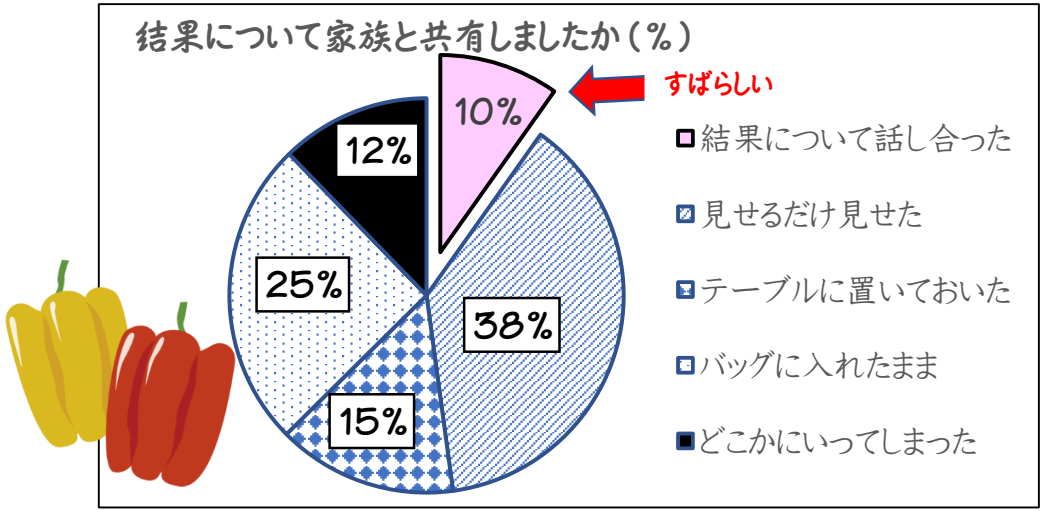
- 0～1.5未満：少しでもよいので野菜を食べてみよう！
- 1.5～3.5未満：かなり野菜が少ない食生活のようですね！
- 3.5～5.5未満：野菜が不足しているようです！
- 5.5～7.0未満：意識して、もう少し野菜のおかずを増やしてみましょう！
- 7.0以上：十分野菜を食べているようです！











＜緑黄色野菜効果はすばらしい！＞

●代謝を促進する（古いものから新しいものへの作り替え）

●免疫力を高める

●体調を整える

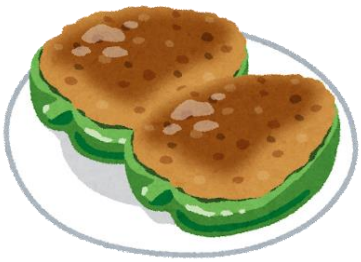
●老化を抑える（アンチエイジング）

●病気を予防する

保健委員さんに聞きました！

「好きな野菜＆その料理」

ピーマンの肉詰めが大人気でした！



ピーマンの肉詰め（ピーマン）
カレー（じゃがいも）
キッシュ（玉ねぎ・じゃがいも・ブロッコリー）
ロールキャベツ（キャベツ）
回鍋肉（キャベツ）　肉みそキャベツ（キャベツ）
ピーマンのナムル（ピーマン）
青椒肉絲（ピーマン）
ピザ（コーン・トマト）
ハンバーグ（玉ねぎ）
マーボーナス（ナス）
肉じゃが（じゃがいも）
野菜炒め（もやし・キャベツ）　もやし炒め（もやし）親子丼（玉ねぎ）
きんぴらごぼう（ごぼう）
サラダ（ドレッシングでどんな野菜でもOK・パプリカ））　ポテトサラダ（じゃがいも）
漬物（きゅうり・かぶ・大根・にんじん）　たくあん（大根）
もろきゅー（きゅうり）
みそ汁（もやし・キャベツ）　けんちん汁（大根・にんじん・白菜）
ミネストローネ（たまねぎ・にんじん・じゃがいも）
コーンスープ（コーン）
シチュー（にんじん・玉ねぎ・じゃがいも）　さつまいものシチュー（さつまいも・にんじん・玉ねぎ）
ラーメン（ねぎ・ほうれんそう・もやし・・・）
いちごのショートケーキ（いちご）
トマトジュース（トマト）
野菜そのまま

ベジチェックの生徒の感想を紹介しま

●値を見てどう思いましたか？

・食べているつもりでも、あまり食べていないことがわかった。
・食べていると思っていたけど、実際に足りていないことに驚いた。
・自分で思っていたよりは高かったけれど、もっと高くなりたいと思った。
・肉や米ばっかり食べないで、野菜も食べようと思った。
・7.0 まではまだまだ遠いな・・・と思った。
・いつも欠かさず野菜を食べているのに 2.5 って聞いた瞬間、「えっ？」と思った。計測ミスだと思ったけれど、結果は結果なのでこれからも食べていきたい。
・もうちょっと偏りなく野菜を食べようと思った。
・自分は野菜をとれていたんだなと少し驚いた。
・友達に見せるのが恥ずかしかった。

●実施した感想

・どれだけ野菜を食べているか、自分では調べることができないから、こういう機会があるのはすばらしい。
・自分では食べていると思ったが、数値を見て自分から食べようと思った。
・思っているより野菜を食べていなかったので、自分の好きなものばかりではなく、まんべんなく食べていきたいと思った。
・自分の食事を見直そうという意識が生まれました。ありがとうございます。
・来年はもっと高くなるように意識したい。
・夕ごはんでサラダを多めに食べるようにしたい。
・生の野菜が食べられないので、野菜ジュースを飲もうと思った。
・サラダはあまり好きではないので、積極的にみそ汁やスープなどで野菜をとろうと思った。
・すぐに行動することが大切なので、早速昨日の夕ごはんに野菜たっぷりのおっきりこみを食べた。
・もともと野菜は好きなので、けっこう食べているけれど、色の濃い野菜をもっと食べようと思った。
・外食のときには、飲み物を野菜ジュースに変えてみようと思った。
・鮮やかな色をした野菜を中心に食べていこうと思った。
・嫌いだから食べないのではなく、嫌いを克服するためにも食べたいと思った。

いろいろな感想をいただきましたが、ほんの一部を抜粋して掲載しました。免疫力アップのためにもアンチエイジングのためにも、家族みんなで野菜をさらに摂取しましょう。市の健康増進課でも測定できる機会がありますので、ぜひご家族でも計測してみてはいかがですか？