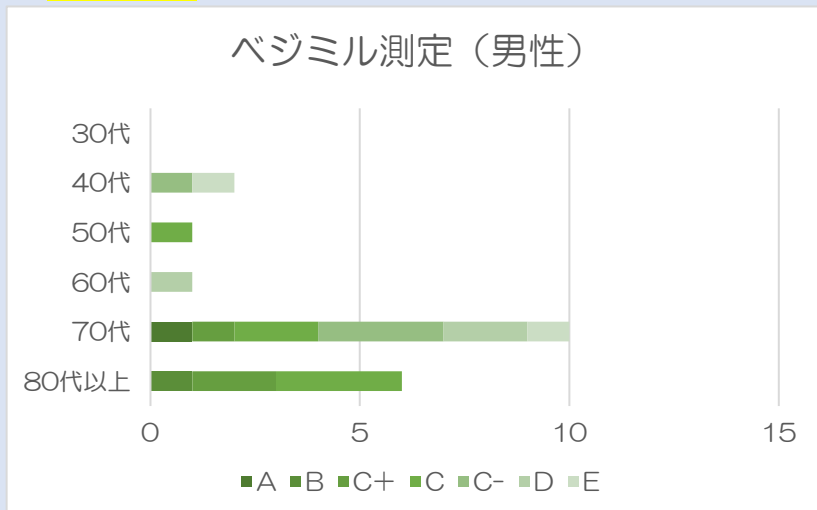


# イベント実施報告

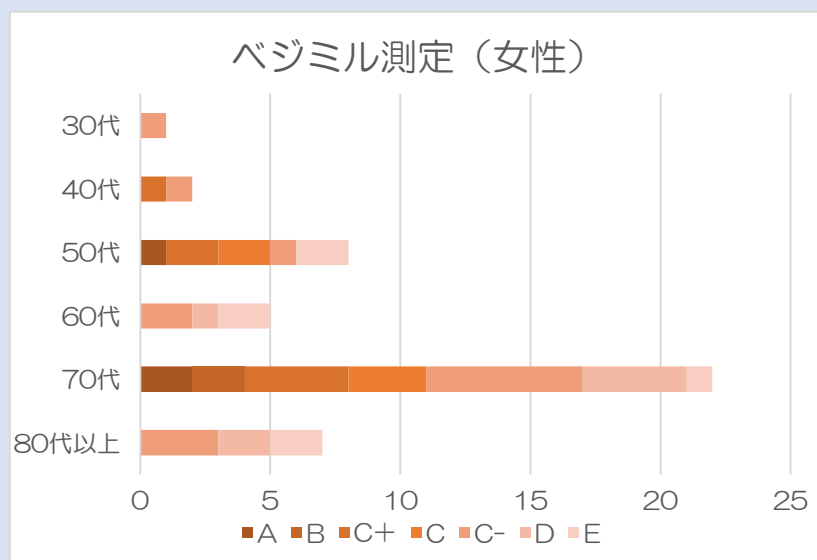
10月31日にえるむ薬局にてベジミル測定会を行いました。  
多くの方に興味を持っていただき、総勢66名の方の野菜摂取量を測定いたしました。  
このイベントをきっかけに野菜をもう少し食べよう！とと思っていただけたら嬉しいです。

## ★測定結果



## 測定結果

- A：とても良い値です
- B：良い値です
- C+：摂取量を達成しています
- C：標準的な値です
- C-：あと一歩の値です
- D：やや野菜が不足しています
- E：野菜が不足しています



今回の測定では、C-（あと一歩）～D（やや不足）の方が多という結果になりました。  
札幌市健康栄養調査でも、どの年代も野菜が不足気味で1日の野菜摂取目標 350gに対し  
あと約60g足りないとの結果が出ており、今回のイベントでも近い結果が出ました。  
野菜60gは小鉢1皿分で補えます。「あと一皿プラス」を思い出して献立を立ててみて  
くださいね。