

日本国内最高スコア更新

ベジスコア 1154/1200

20代女性(埼玉県在住 会社員) 2020年9月23日測定

1週間の食事内容を公開!



ALTECH

野菜摂取状況を数値で見える化!

ベジメータ[®]

1日の目標野菜摂取量350g!

生野菜なら両手3杯分、ゆで野菜なら片手3杯分!

★ **3分の1(120g)は、緑黄色野菜(切り口にも色のあるもの)**

ホウレンソウ、小松菜、人参、かぼちゃ、オクラ、ブロッコリー、さやいんげん等

★ **3分の2は淡色野菜(切り口の色の薄いもの)**

キノコ、海藻、キャベツ、カリフラワー、白菜、セロリ、れんこん等



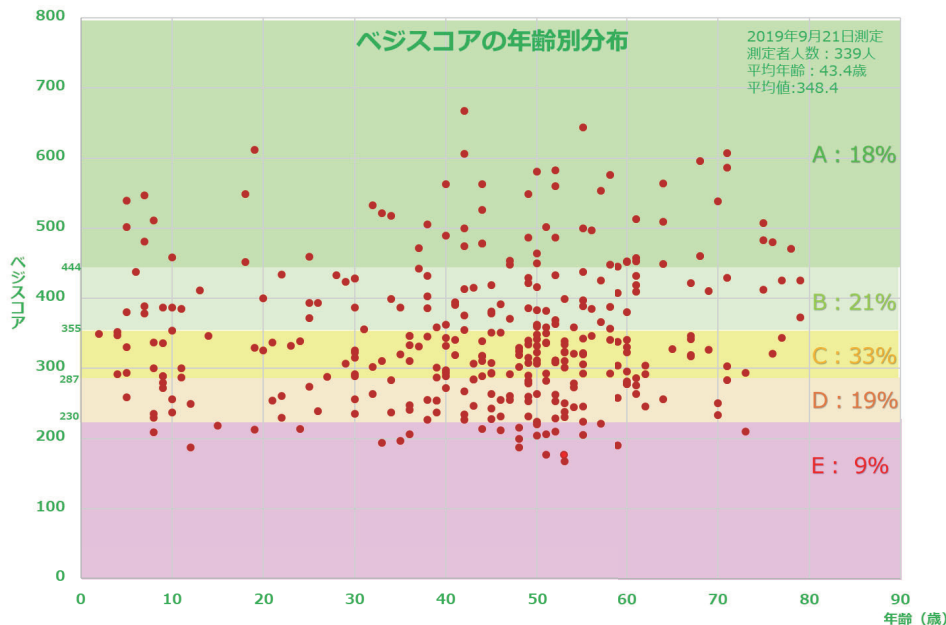
註1: ベジスコア[™]は皮膚のカロテノイド量を表す数値です。

この値は血液内のカロテノイド濃度と関係があり、野菜摂取状態を反映します。

註2: 判定は聖隷浜松病院で測定した986人のデータを5段階分類したものであくまでも目安です。




また、データの増加により今後変更する場合があります。

聖隷浜松病院 尾花明先生作成
国立健康・栄養研究所 黒谷佳代先生監修













野菜・果物をたくさん食べてベジスコアを更新しましょう!

ベスト3

	1154	2020/09/23
	834	2020/01/08
	792	2020/01/11

判定

- 
A (444以上) **非常に良い値です。**  類推野菜充足度
この調子で、今の野菜摂取を続けましょう。
- 
B (355-443) **頑張っています。**  類推野菜充足度
上手な調理法を選択し、効率よく野菜を摂取しましょう。
(例. 緑黄色野菜はω3油と一緒に摂ると栄養素の吸収率アップ)
- 
C (287-354) **日本人の平均値ですが、まだ少し不足気味です。**  類推野菜充足度
小鉢やサラダなど、野菜料理をもう一品プラスしてみましょう。
- 
D (230-286) **野菜不足気みです。**  類推野菜充足度
サラダ、お浸し、炒め物、煮ものなど、色々な料理を組み合わせ
毎食野菜を摂取しましょう。
- 
E (229以下) **非常に野菜が不足しています。**  類推野菜充足度
少しずつ野菜摂取を増やしてみましょう。
野菜ジュース等も上手に利用して、野菜を食べる習慣をつけましょう。

1 日目 (2020年9月7日)

朝



朝食

- ごはん
- 味噌汁
(ワカメ、納豆、しめじ)
- ナスの煮びたし
- サラダ
(サニーレタス、アボガド、トマト、ゆで卵、塩)
- 納豆キムチ
- ヨーグルト

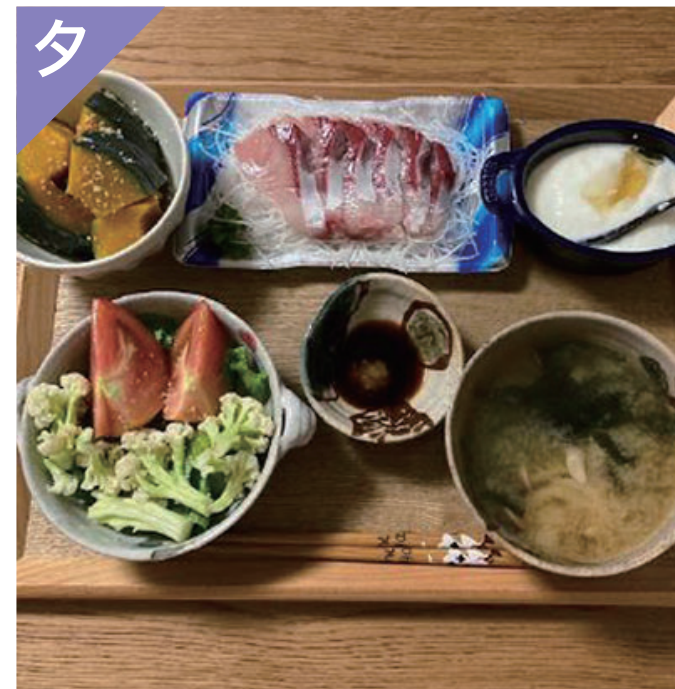
昼



昼食

- ごはん
- ワカメスープ
- 麻婆豆腐
- サラダ
(サニーレタス、アボガド、ゆで卵)

夕



夕食

- かぼちゃ
- 味噌汁
(ワカメ、豆腐、しめじ)
- ブリの刺身
- サラダ (サニーレタス、トマト、カリフラワー)
- ヨーグルト

※ カリフラワーは、会社で貰ったお野菜です！

2日目 (2020年9月8日)

朝



朝食

- ごはん
- ナスの煮びたし
- 納豆キムチ
- サラダ
(カリノー・ケール、トマト、アボガド、ゆで卵、カリフラワー)
- ヨーグルト

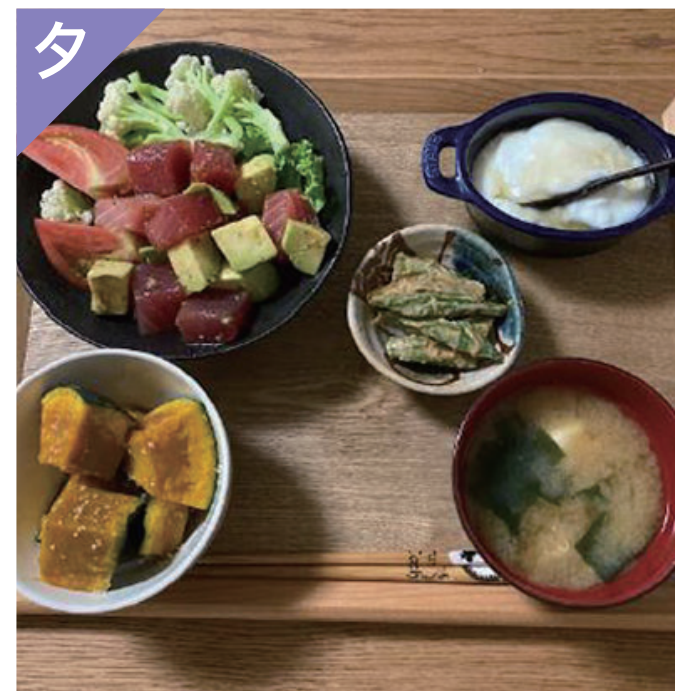
昼



昼食

- ごはん
- オクラの辛子味噌和え
- サラダ
(カリノー・ケール、鶏むね肉、ゆで卵、すだち)
- ヨーグルト
- わかめスープ

夕



夕食

- かぼちゃ
- 味噌汁
(ワカメ、豆腐、しめじ)
- オクラの辛子味噌和え
- サラダ
(カリノー・ケール、アボガド、カリフラワー、
トマト、まぐろ) ワサビ醤油、オリーブオイル、
胡椒
- ヨーグルト

3日目 (2020年9月9日)

朝



朝食

- とろろごはん
- 味噌汁
(豆腐、ワカメ、えのき)
- 納豆キムチ
- サラダ
(カリノー・ケール、アボガド、ゆで卵、トマト、カリフローレ)
- ヨーグルト

昼



昼食

- バナナ
- オクラの辛子味噌和え
- サラダ
(カリノー・ケール、棒棒鶏、、カリフローレ)
- ワカメスープ
- ゆで卵
- ヨーグルト

夕



夕食

- かぼちゃ
- 味噌汁 (ワカメ、豆腐、えのき)
- ヨーグルト
- プロテイン

4日目 (2020年9月10日)

朝



朝食

- ごはん
- 味噌汁
(ワカメ、豆腐、えのき)
- 納豆キムチ
- ナスの煮びたし
- サラダ
(ベビーホウレンソウ、アボガド、鶏ムネ肉、トマト)
- ヨーグルト

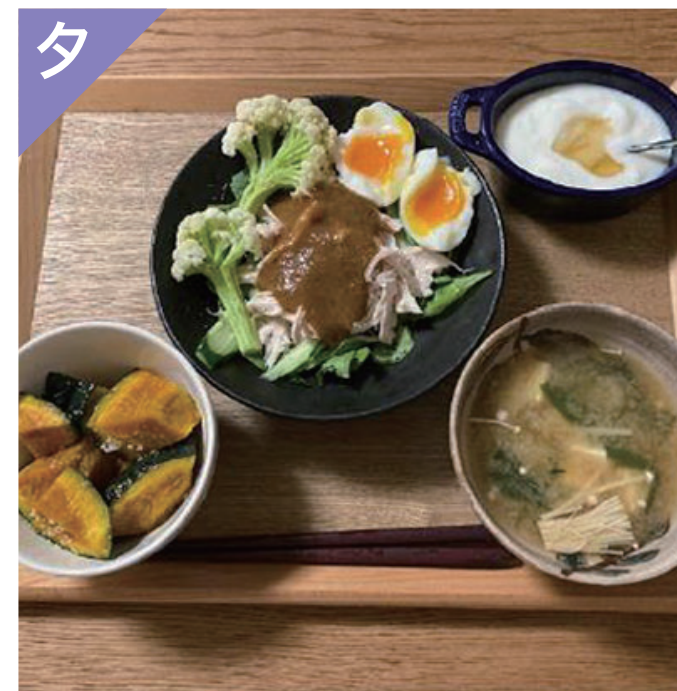
昼



昼食

- バナナ
- サンドイッチ
- タコとブロッコリーバジルサラダ
- ヨーグルト
- わかめスープ

夕



夕食

- かぼちゃ
- 味噌汁
(ワカメ、豆腐、えのき)
- サラダ
(ベビーホウレンソウ、棒棒鶏、カリフローレ、ゆで卵)
- ヨーグルト

5日目 (2020年9月11日)

朝



朝食

- 納豆のぶっかけ蕎麦
(蕎麦、納豆、ゴマ、ラー油、めんつゆ)
- 味噌汁
(豆腐、ワカメ、えのき)
- サラダ
(ベビーホウレンソウ、トマト、アボガド、ゆで卵)
- ヨーグルト

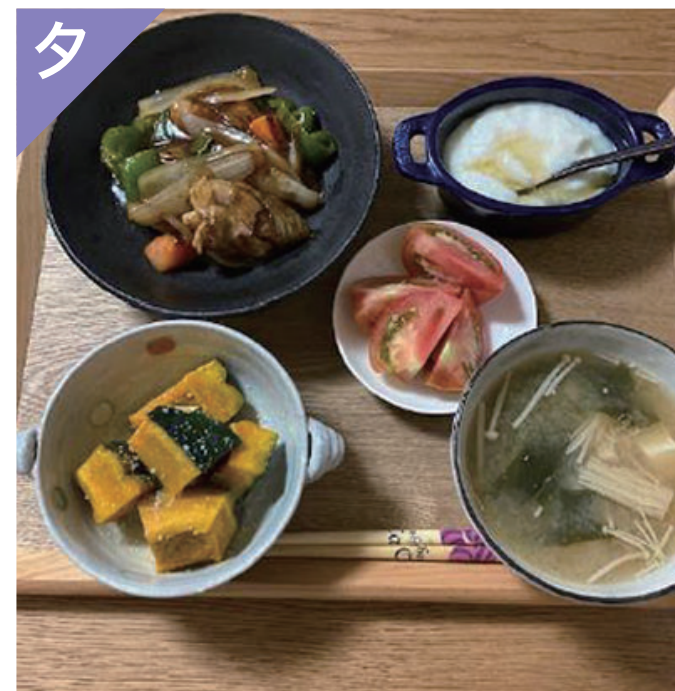
昼



昼食

- バナナ
- 豚キムチ炒め
(豚肉、しめじ、キムチ)
- ひじき煮
- ワカメとメカブのスープ
- ヨーグルト

夕



夕食

- かぼちゃ
- 味噌汁
(ワカメ、豆腐、えのき)
- 酢鶏
(鶏モモ肉、玉ねぎ、ピーマン、ニンジン)
- トマト
- ヨーグルト

6日目 (2020年9月12日)

朝



朝食

- ごはん
- 味噌汁
(ワカメ、豆腐、えのき)
- ナスの煮びたし
- 納豆キムチ
- サラダ
(ベビーホウレンソウ、トマト、ゆで卵、すだち)
- ヨーグルト

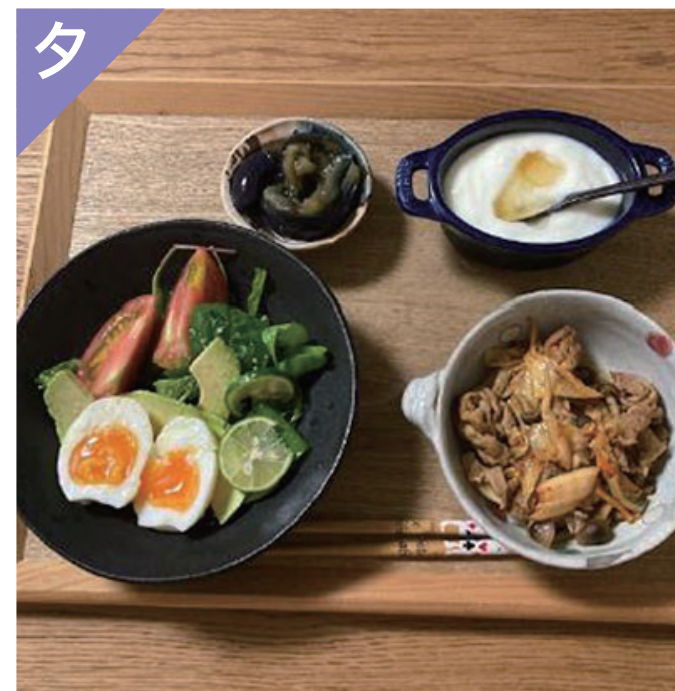
昼



昼食

- バナナ
- 酢鶏
(鶏モモ肉、玉ねぎ、ピーマン、ニンジン)
- ナスの煮びたし
- ワカメとメカブのスープ
- ヨーグルト

夕



夕食

- 豚キムチ炒め
(豚肉、キムチ、しめじ)
- ナスの煮びたし
- サラダ
(ベビーホウレンソウ、アボガド、トマト、ゆで卵)
- ヨーグルト

7日目 (2020年9月13日)

朝



朝食

- 蕎麦
(ナスの煮びたしを乗せて)
- 納豆キムチ
- サラダ
(ベビーホウレンソウ、アボガド、トマト、ゆで卵)
- ヨーグルト

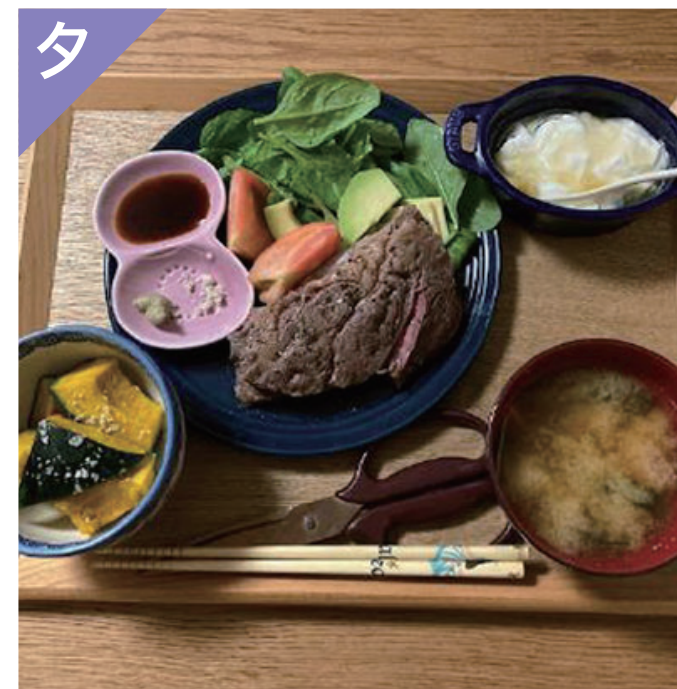
昼



昼食

- かぼちゃとパンチェッタのキッシュ
(付け合わせは、トマトのマリネ、しめじ、ズッキーニは、にんにくが効いたソテー、かぼちゃは、バター)
- 大きなサラダ
- ヨーグルト

夕



夕食

- かぼちゃ
- 味噌汁
(ワカメ、納豆、しめじ)
- サラダ
(ベビーホウレンソウ、アボガド、トマト)
- ステーキ
- ヨーグルト

アルテック株式会社 ライフサイエンス営業部

<http://www.altech.co.jp/>

《 東 京 本 社 》 〒104-0042

東京都中央区入船2丁目1番1号 住友入船ビル2階

TEL: 03-5542-6753 FAX: 03-5542-6766

《東京テクニカルセンター》 〒135-0016

(ショールーム)

東京都江東区東陽7丁目5番8号 東陽町MLプラザビル1階

TEL: 03-5542-6771(代) FAX: 03-5542-6770

《 大 阪 営 業 所 》 〒532-0003

大阪府大阪市淀川区宮原3丁目5番36号 新大阪トラストタワー12階

TEL: 06-4807-0941(代) FAX: 06-4807-0548

© ALTECH Co.,Ltd. 本書のテキスト・画像の無断転載・複製を固く禁じます。