

1. **実施期間**：令和5年9月16日(土)、18日(月)
2. **実施場所**：イオンモール各務原、イオンモール土岐
3. **対象者**：来店者



自身の野菜摂取レベルが目標に対してどのくらいか知ってもらうことで、普段の食生活を見直す機会とし、野菜摂取の増加を啓発することを目的に実施。

4. **人数**：180名

5. 実施内容：

- ① ベジチェック®で推定野菜摂取量の測定
- ② 野菜摂取に関するパネルの展示
- ③ 健康づくりに関するリーフレットの配布



6. 本取組の効果：

自身の推定野菜摂取量を知ってもらい、野菜を増やすためには、朝食に野菜を食べるなど、野菜摂取量を増やすための工夫を伝えることで、普段の食生活を見直すきっかけを提供することができた。

