

スポーツクラブのしろ イベント第1弾

お申し込みお問い合わせは
能代市総合体育館窓口かお電話で
スポーツクラブのしろ(電話88-8454)まで。

講師 能代市健康づくり課
栄養師 山崎 郁美氏
保健師 杉本 萌氏

参加
無料

食で元気な体作り ～ベジチェックをしてみよう～

7月15日(火) 15:00～16:00
能代市総合体育館 研修室
定員 30名

ベジチェックで
再確認!!



持ち物:内ズック、飲み物、タオル

手のひらをあてることで皮膚カロテノイド量を測定します。野菜(特に緑黄色野菜)を食べると、野菜に含まれるカロテノイドが体に吸収され、やがて皮膚にも蓄積します。そのため、皮膚のカロテノイド量を測定すれば、野菜摂取量を推定することができます。

※「ベジチェック」は医療機器ではありません。表示される値はあくまでも目安です。