

野菜足りてる？

第19回

ベジチェックで簡単測定！



採血不要！数十秒手をかざすだけで
あなたの野菜充足度がわかります



気になる野菜不足を見える化してみませんか？

2025年4月12日（土）

11：00～18：00

14：00～15：00はミニ講演会付き

柳屋薬品に**ベジチェック**がやってきますよ～！！

数十秒で測定できるので簡単チェックしませんか？

感染対策の為、必ずご予約下さい。ご希望の時間帯がある場合は
早めにお申し込みくださいね！

お申し込みは **柳屋薬品**迄

徳島市銀座5番地

ヤナギヤベビーセンター内

TEL 088-652-3835

お気軽に測定しに来てくださいね！





野菜のパワー 足りてますか？

野菜には、実はとてもすごいパワーが
秘められているんです！

最近話題の「**活性酸素**」という言葉、一度は耳にしたことがあると思います。活性酸素が体に増えると、**肌のしみやしわ**といった老化現象から、**動脈硬化**や**がん**など多くの生活習慣病の原因になるといわれています。特に、たばこやお酒が好きな方、ストレスを多く感じる方、紫外線に多く当たる方は、活性酸素がうまれやすいので要注意！

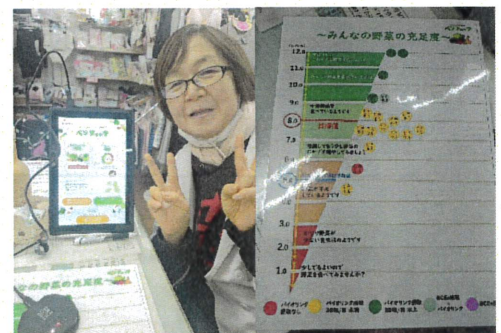
活性酸素を打ち消してくれる！カロテノイド

野菜（特に緑黄色野菜）に含まれる**カロテノイド**は野菜の天然の色素成分のことで、トマトの赤はリコピン、ニンジンのオレンジはβカロテン、赤ピーマンの赤はカプサンチンなど・・・
これらカロテノイドは、**活性酸素を消してくれる力（抗酸化力）**をもっているんです！たっぷり野菜を食べて、元気な体づくりをしていきたいですね！

しかし！

（徳島県HPより）

実は…徳島県民の野菜平均摂取量は
過去に全国ワーストクラスを経験しています。
県指導の下、大幅に改善され、
一日の目標値迄あと一步！



今回も最高値の「12.0」でした！
日頃のバイオリンクのおかげ様♪

野菜のパワー、本当に足りてますか？
ベジチェックで、測定してみましよう！！