

## ベジチェック

2024.9.18

道の駅に立ち寄った。いろいろな催し物をやっていた。その一つに、「ベジチェック」というものがあった。妻がやろうというので、やってみることにした。

ベジチェックとは、手のひらをセンサーにあて、約30秒で推定野菜摂取量を測定できる機器である。センサーに手を約30秒当てるだけで、推定野菜摂取量を見える化するというわけである。

厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取目標量は350gである。これに対し、日本人の平均野菜摂取量は約280gで、約70gの野菜が不足していることになる。調査によると、野菜は十分足りていると思っている30代から40代の社会人のうち、本当に野菜が足りている人は、わずか5%である。95%は野菜が摂れているつもりになっていることがわかった。

そのような把握しづらい自分の野菜摂取量を推定できるデバイスがベジチェックである。LEDを搭載したセンサーが皮膚のカロテノイド量を測定し、独自のアルゴリズムで算出することで、120段階の野菜摂取レベルと6段階の推定野菜摂取量の2つの結果を表示する。手のひらを当て、約30秒で測定が完了することから、利用者がその場で結果を見ることが出来る簡便さが特徴である。

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する。これには、通常2週間から4週間かかる。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る。カロテノイドとは、緑黄色野菜に豊富に含まれるリコピンやβ-カロテン等の色素成分である。健康維持に良い影響を与えることが報告されている。

妻が先にやってみた。結果は、「もう少し」だった。まあ、そんなものだろう。ということは、私の場合は、もっとよくない結果になることが予想された。きっと、「がんばろう」のレベルである。多少、緊張しながらやってみた。結果は、意外なことに「目標値」だった。

なぜだ。考えた。約2週間前の摂取量が反映されるということだが、その頃に、特別、野菜を多く食べた覚えはない。逆に、いつも野菜を食べていないという自覚はある。それなのに、どうしてなのか。

一つ、思い当たることがあった。幼稚園には、「かがやきファーム」という畑がある。ここでは、様々な野菜を栽培している。次から次へと、苗を植え、種をまき、水をやったり、草を取ったりしながら野菜を育てている。あっという間に収穫の時期を迎える。そんなわけで、園では毎日のように昼食に野菜が出される。毎回、工夫された調理方法で提供される。園長の大事な業務の一つとして、子どもたちが野菜を口にする前に、給食でいうところの検食をしている。おかげで、とれたての野菜をいただいている。

毎日、給食を食べている妻よりも、野菜摂取量が多いとは思わなかった。目標値に届いているからといって、これで十分だとは思っていない。ただ、幼稚園の皆さんと、かがやきファームには感謝している。これからも、私の野菜摂取量を支えてくれる大切な存在になってくれるものと思っている。