



母子健診におけるベジメータ®活用事例

横浜市港南区役所は、子育て世代への啓発の拡充を目的として、R5年度、乳幼児健診（4か月、1歳6か月、3歳）と離乳食教室（7～8か月）に来所する保護者と3歳児についてベジメータ計測し、簡単な聞き取りアンケートを実施しました。



野菜摂取量改善の取組（令和5年度）乳幼児健診での測定

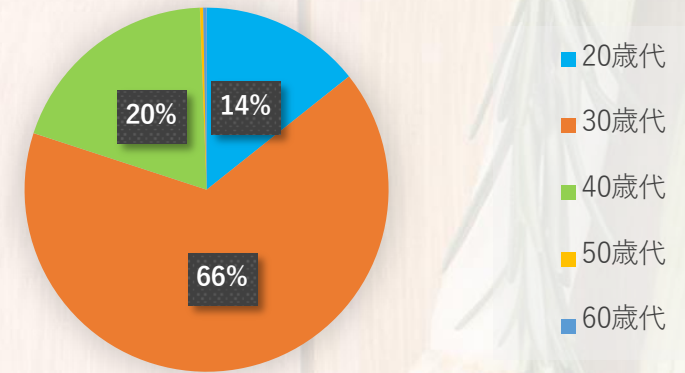
Copyright © Longevity Link Japan Corporation. All rights reserved.

測定者の内訳



※子どもの集計は、3歳児のみを対象とした

親の年齢分布





野菜摂取量改善の取組（令和5年度）乳幼児健診での測定

乳幼児健診での聞き取り

ベジメータアンケート ※親子は同じID入れる		日付__月__日		3健		
No	初めてか	前回判定結果 ※2回目～の人のみ	1日350gと 知っているか	3食で野菜食べているか	給食の有無	①意識したい(してる) ②難しい③わからない
1	初めて・2回目～	A・B・C・D・E	○ ×	朝・昼・夕	有・無	①・②・③
	初めて・2回目～	A・B・C・D・E	○ ×	朝・昼・夕	有・無	①・②・③
	初めて・2回目～	A・B・C・D・E	○ ×	朝・昼・夕	有・無	①・②・③
	初めて・2回目～	A・B・C・D・E	○ ×	朝・昼・夕	有・無	①・②・③
	初めて・2回目～	A・B・C・D・E	○ ×	朝・昼・夕	有・無	①・②・③

聞き取り項目

- ・初めてか・2回目以降か

→2回目以降の方が、前回より結果が改善しているか

- ・野菜摂取の目標量を1日350gと知っているか

→野菜摂取の目標量とベジスコアに関連があるか。また、取組を続けていくことにより認知度が上がることを目指す。

- ・朝食、昼食、夕食で野菜を食べる習慣があるか

→実感として朝食と昼食で野菜摂取が少ない。ベジスコアと3食で食べることとの関連をまとめ野菜摂取の少ない朝食や昼食で摂取することの必要性の啓発につなげる。

- ・親子とわかるように記録

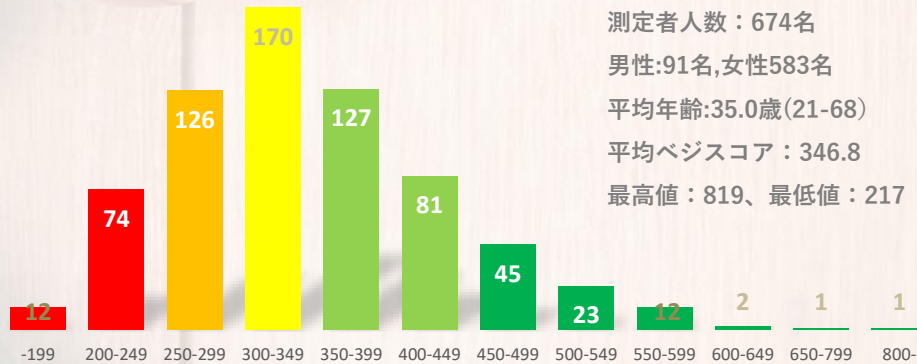
→実感として家族でベジスコアが似ている傾向。親子でベジスコアの相関を確認し、保護者向けに子どもだけに注目するのではなく家族全体で野菜量を増やすことの必要性の啓発につなげる。



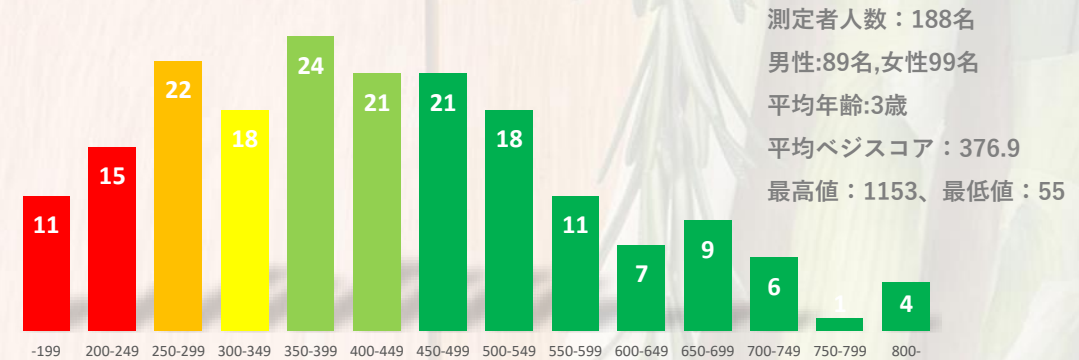
野菜摂取量改善の取組（令和5年度）乳幼児健診での測定

平均ベジスコアは、親346.8、3歳児376.9であり、子どもの方が高かった。
親のA判定（推定野菜摂取量350g以上）の割合は14%であり、86%が野菜不足であった。

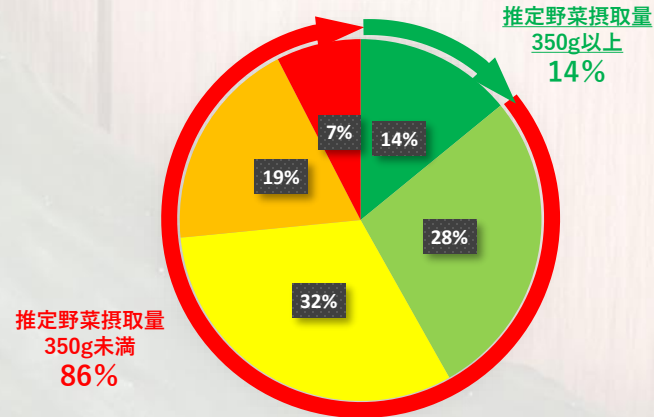
ベジスコアの分布（親）



ベジスコアの分布（3歳児）

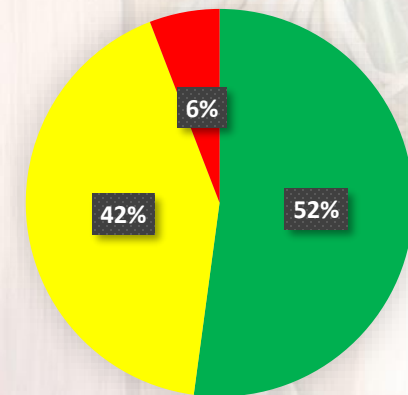


判定の分布（親）



- A.444-1,200 非常に良い値です 推定野菜摂取量350g以上
- B.355-443 頑張っています 4.5皿(315g)
- C.287-354 まだ少し不足気味です 4皿(280g)
- D.230-286 野菜不足気味です 3皿(210g)
- E.0-229 非常に野菜が不足しています 2.5皿(175g以下)

判定の分布（3歳児）



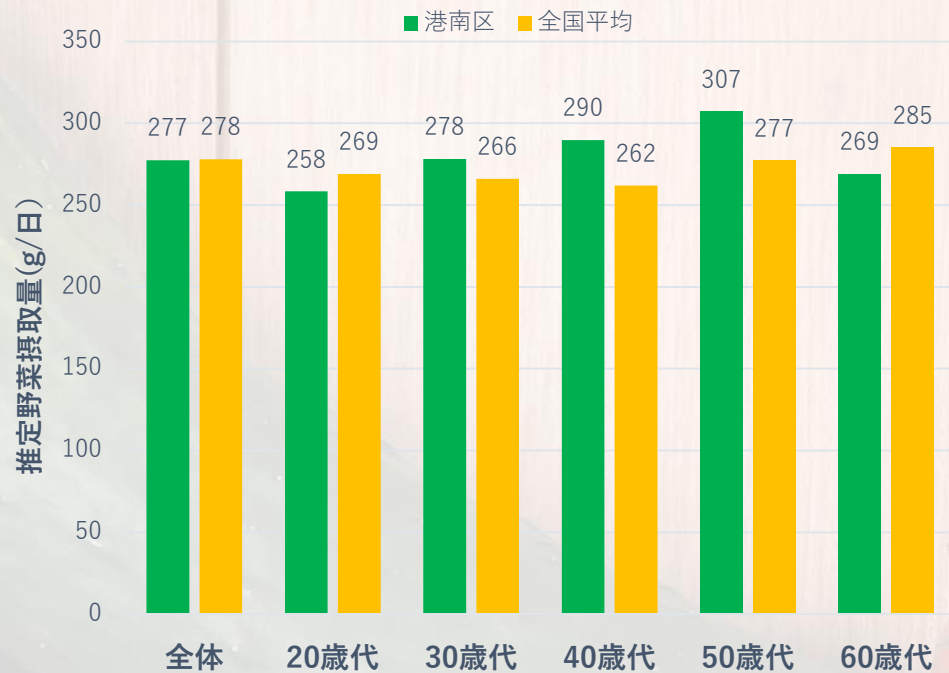
- A.400-1,200 おおい
- B.200-399 ふつう
- C.0-199 すくない



野菜摂取量改善の取組（令和5年度）乳幼児健診での測定

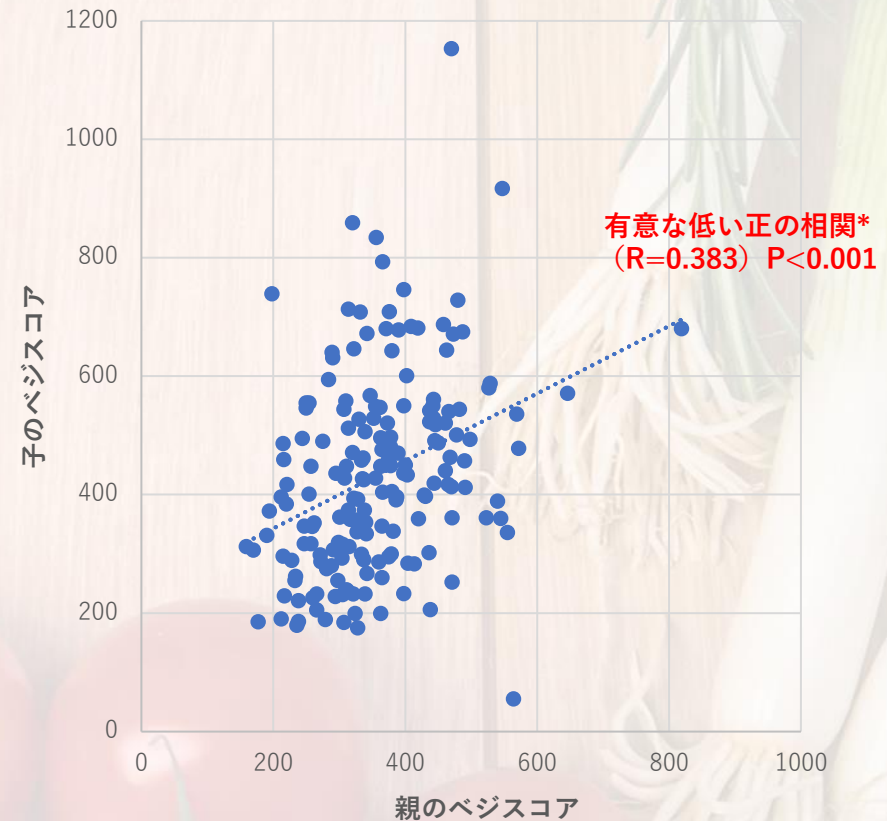
年齢別では、20歳代は全国平均より低く、30,40歳代は全国平均より上回った。
親子間のベジスコアの相関では、有意な低い正の相関性（ $R=0.383$ ）が確認された。

推定野菜摂取量の全国平均との比較



推定野菜摂取量(g/日) = ベジスコア \times 0.8として計算
外園ら 栄養学雑誌, 81,93-100(2023)

親子間のベジスコアの相関性

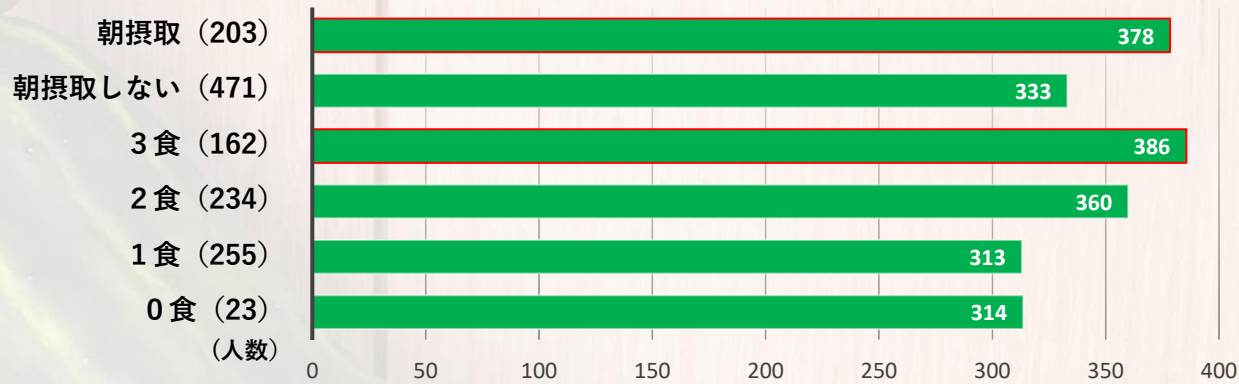




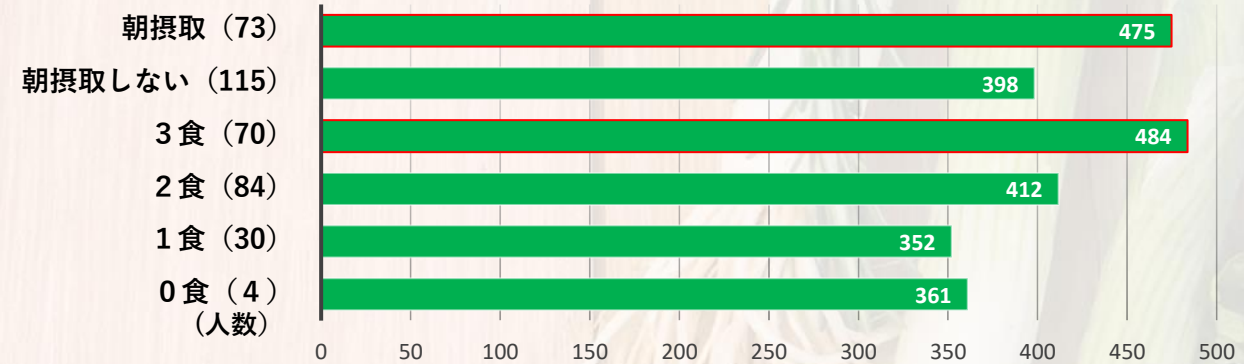
野菜摂取量改善の取組（令和5年度）乳幼児健診での測定

- ・ 1日の朝、昼、夕の野菜摂取状況では、「朝食に野菜を摂取する」、「3食野菜を摂取する」は、親子ともベジスコアが高く、摂食数が増えるにしたがってベジスコアが高くなった。
- ・ ベジメータ測定回数が「2回以上」の方が「はじめて」と答えた人より高かった。

1日の野菜摂食状況（朝、昼、夕）別の
平均ベジスコア（親）



1日の野菜摂取状況（朝、昼、夕）別の
平均ベジスコア（3歳児）



測定回数別平均ベジスコア

