

DE Food Bank using 'veggie meter' to encourage healthy eating

August 8, 2018 by Dani Bozzini



DE フードバンク、健康的な食生活を奨励するために「ベジメータ」を使用

果物や野菜の摂取がどれだけうまくできているかを数秒で知ることができるかと想像してみてください。そう、それはまさに、デラウェア州フードバンクが人々に健康的な食事方法を示すために、最新の「ベジメータ」を使って取り組んでいることなのです。

電子鉛筆削り以外の何物にも見えないかもしれないが、「ベジメータ」と呼ばれるこの装置は、デラウェア州フードバンクが国民の健康を監視する方法を変えつつあります。

フードバンク栄養プログラムマネージャーのサラ・シェパード氏は、「皮膚のカロテノイドレベルを測定するのです」と説明する。

彼女は、カロテノイドはあなたが摂取する果物や野菜に含まれており、この装置はほんの数秒でそのレベルを検出できると説明します。

「つまり、介入の開始時にこのツールを使用し、その後人々に果物と野菜を提供し、野菜摂取量を増やす方法についての教育を提供し、その後再度測定して、彼らが実際に野菜摂取量を増やしているかどうかを確認できるという考えです。彼らの果物と野菜の消費量は増加しました」とシェパード氏は言います。

フードバンクは、ベジメータは以前は簡単にできなかった進歩を示すのに最適だと述べている。

「行動の変化や消費量、食事パターンを測定するのは本当に難しいことです。これが地域栄養全般における困難の1つであり、それがこの種のテクノロジーが非常に興味深い理由です。以前は食事の頻度に関するアンケートを使用していましたし、検証済みの利用方法がたくさんあるからです。それもそうだけど、客観的な数字もあるのはとても良いことだよ。」

現在、フードバンクは野菜食育プログラムにベジメータを使用していますが、他の人々のより健康的なライフスタイルを支援することを目的とした他のいくつかのプログラムにもそれを拡張したいと考えています。