

令和3年度(2021年)の直売会

夏季



令和3年夏季は、7月14日から8月11日にかけて、計7回開催しました。今回から新たに、今年5月にオープンした港南公会堂前広場で開催しました。今年もトマト、ピーマン、ナスといった、採れたての新鮮な夏野菜が並びました。



レッドたまねぎやすだちが並ぶ日もありました。これらも全て港南区で生産されています！



野菜摂取量診断



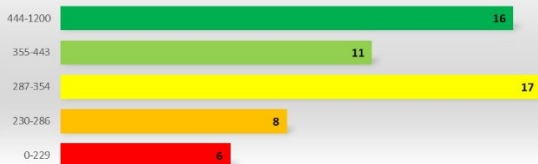
簡単に野菜摂取状況を数値化することができる「ベジメータ」で、野菜摂取量診断を実施しました。

野菜摂取量を数値化したベジスコアの2日間(7/21・8/11)の平均値は384で、直売会にお越しくくださった区民の皆さんが、日頃より平均値以上の野菜を摂取できていることがわかりました。A判定(類推野菜摂取量350g以上)の割合は31%、最高値は786でした。

また、2日間を比較すると、平均値は368から402に増加しました。両日測定に来ていただいたお客様が、その間の食生活を改善されて、スコアアップにつながったというお声もありました。

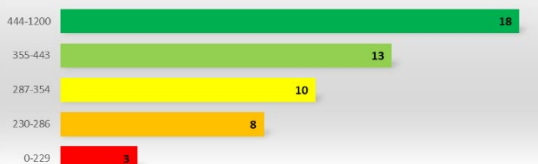
ベジスコアの分布 (7/21)

平均値：368
最高値：786
最低値：132



ベジスコアの分布 (8/11)

平均値：402
最高値：685
最低値：162



秋季



令和3年秋季は、11月17日から12月8日の毎週水曜日に、計6回開催しました。

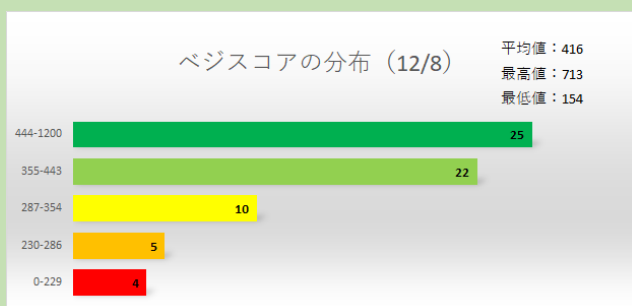
夏に引き続き、港南公会堂前広場で開催したところ、いつもご来場いただいているお客様の他にも、たまたま通りかかって寄ってくださったという方もたくさんいらっしゃいました。(12月8日は、雨天のため急遽区役所1階区民ホールにて実施)今年も大きくて立派な白菜、泥付きねぎ、葉付き大根といった、採れたての新鮮な冬野菜が並びました。



たく大きな葉付き大根は、葉も実も大変おいしい、大根おろしにしたらあまかったと好評で、この大きさですが、一度に2本購入されるお客様もいらっしゃいました。みかんやアップルキウイ等の果実も、購入してみたらとてもおいしかったので、また購入しに来たとおっしゃってくださったお客様も多数いらっしゃいました。



野菜摂取量診断



10秒で野菜摂取状況を数値化することができる「ベジメータ」で、野菜摂取量診断を実施しました。

野菜摂取量を数値化したベジスコアの平均値は416と、大変高い数値となりました。

人数別に見ても野菜不足の方が少なく、直売会にお越しくくださった区民の皆さんが、日頃より意識的に野菜を摂取されていることがわかりました。最高値は713でした。

引き続き、健康づくりの観点からも、野菜を摂ることを心掛けていただければと思います。

スコアが低かった方は食生活を見直す機会にさせていただけますと幸いです。