

チーム対抗! ベジ選手権[®] 4週間チャレンジ

食生活の自己管理をモバイルアプリで楽しくサポート

チームメンバーが毎食の野菜摂取量を入力したり、野菜クイズに答えることにより、獲得したポイントを、チームごとに合計して競い合う参加型の健康増進プログラム!

チームで参加し楽しく
食生活を改善!

改善効果を
「見える化」できる!

全データを集計し
ランキングを競う!

ベジハンド[®]

1ベジハンドは、片手一杯を
野菜約60gとして数えます。

約
60g

1ベジハンド=片手一杯の野菜

目標

約360g

1日に6ベジハンド
の野菜摂取を目指しましょう。

片手6杯
両手3杯

ベジハンド
の目安



生野菜サラダ



野菜炒め



おひたし



ミニトマト



野菜飲料

※野菜飲料も野菜として数えられます。野菜飲料(野菜100%)は200gで100gの野菜量として換算します。(食事バランスガイド参照)

※厚生労働省推進・健康日本21の野菜摂取目標値は、1日350gです。



※イメージ

ベジクイズ

野菜摂取量向上に役立つクイズに答えて
ポイントを稼ごう!

※4週間チャレンジ中、1日1問、計28問を出題
～ベジクイズの一例～

Q. トマトのリコピンなど、野菜の栄養は細胞の中に存在します。
細胞壁に“あること”をすると吸収がよくなるのですが、
いったい何をすればよいのでしょうか?

①壊す ②乗り越える ③塗り替える ④飛び越える

正解①

ベジチェック[®]

ベジチェックでは、皮膚のカロテノイド量を測定
しています。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します。(2～4週間かかります)
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ます。

※ベジチェックの値を入力しない設定も可能です。



チャレンジ期間終了後、チーム戦ランキング、アプリの利用状況、
登録情報の集計レポートをお送りいたします。

社員さまの野菜摂取習慣の定着度合いをご確認いただけます。



こんなお悩みありませんか？

食生活改善に関する継続可能なイベント、
食事にまつわる施策が毎年実施できていない…



カゴメと大和総研が共同開発した
新しい健康サポートプログラム、
『チーム対抗！ベジ選手権4週間チャレンジ』を
お役立てください！



イメージ

おすすめの施策

毎年、秋のウォーキング
キャンペーン時に
ベジ選手権という
食生活改善キャンペーンも
実施



健康経営を
推進するため、
毎年夏の
食生活改善月間として
チーム対抗！ベジ選手権
4週間チャレンジを
実施



社内の
コミュニケーション
向上の施策として、
1つの目標に向かい、
チームが団結して
楽しく活動する企画への
活用も OK

プログラム開始までの流れ

1

お申込み



2

日程・チーム
人数確定



3

IDの配布



4

ベジ選手権
開始

チーム対抗！ベジ選手権4週間チャレンジ〈価格表〉

契約ID数：	1～100	100,000円
	101～150	150,000円
	151～200	200,000円

※1 価格はすべてシステム料込・税抜です。

ベジチェックレンタル費用は含まれておりません。ベジチェック無しでもご利用いただけます。

※2 ご利用には1人1台のスマートフォン・通信環境が必要です。

※3 201ID以上の場合は、50IDあたり40,000円（税抜）の追加料金にて申し込み可能です。

■お問い合わせ窓口

カゴメ株式会社 健康事業部

〒103-8461 東京都中央区日本橋浜町3丁目21番1号
TEL：03-5623-8501（代表）
MAIL: kagome.happy-wellness@kagome.co.jp

株式会社大和総研 社内ベンチャー HandB

〒135-8460 東京都江東区冬木15-6
TEL：050-3085-0923
MAIL: ihc.a@dir.co.jp