

【1月ベジチェックの集計】

毎日の野菜が十分足りているかを計測します。

(1~12の数値で表されます。)

カゴメが開発したベジチェックの集計ができました。

集計表の結果です。新規の方々もこられました。

今回は野菜不足の方々が多かったです。

5付近の方々が多いです。

8以上だと足りているのです♥

数値化してみると…

普段の食事を振り返り忙しかったので、煮物やお浸しは出来てなかったです。

しかしながら、前回は11.2だったのが、

今回は12の最高値になりました。

バイオリンクのおかげです♥✦

お野菜食べているのに…?

興味深いのは、野菜を作っているからしっかりと

食べていると言われていた方です。ベジチェックの数値はかなり低いほうでした。

何故か?と言うと、自家栽培しているのは、大根、白菜、里芋などの淡色野菜です。

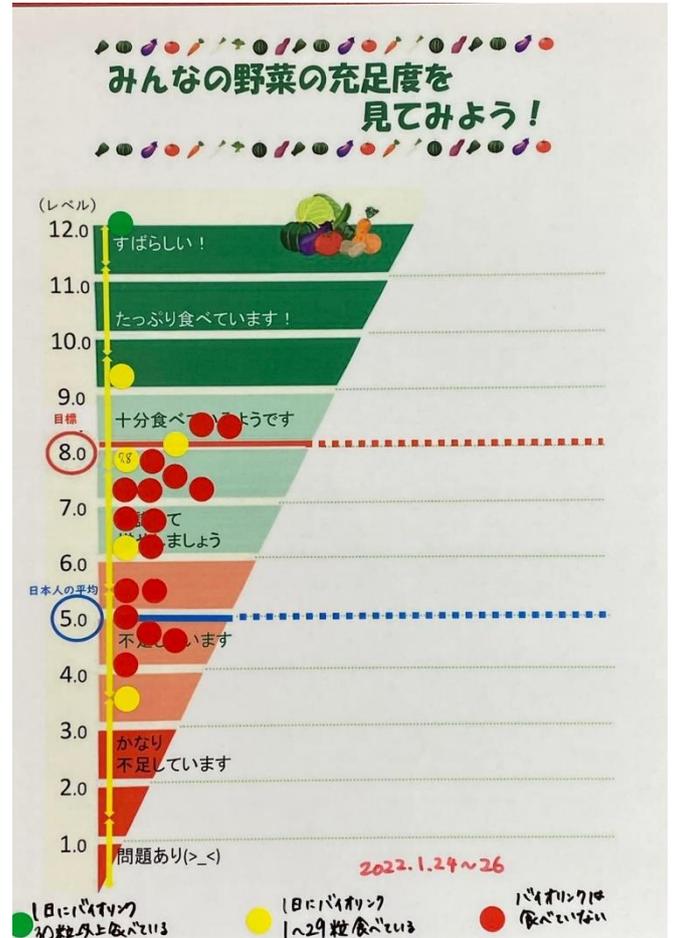
必要な野菜量は、1日に350gです。緑黄野菜が120g必要量です。淡色野菜は230gです。

食べられないときには、私は、バイオリンクに助けられています。

野菜のかわりはもちろん、植物タンパク質も取れます。各種ビタミン、ミネラル、食物繊維、葉緑素の**A**と**B**。さらに凄いのは、他のクロレラにはない成分です。bcexの成分です。

これにどれだけの多くの方々が、生命を救われたことか!!

4月も開催します!ベジチェック、気になった方はぜひお越しください!



4月はベジチェック!

開催日時 **4月 18日** **13:00~17:30**
 19日 **10:00~17:30**
 20日 **10:00~12:00**

普段の食事でお野菜が足りているか気になりませんか?

簡単20秒チェックです。ぜひお越しください!