

「健康な目はあなたの寿命を延ばす！目を守るために毎日できること」



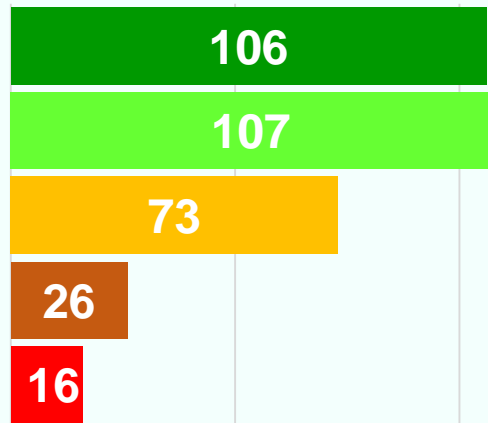
ベジメータ測定会結果

328名の方にご参加頂きました。（男76、女252、4~94歳、平均64.4±14.7歳）

判定

- 😊 A 非常に良い値です。
- 😊 B 頑張っています。
- 😊 C 日本人の平均値ですが、まだ少し不足気味です。
- 😞 D 野菜不足気みです。
- 😞 E 非常に野菜が不足しています。

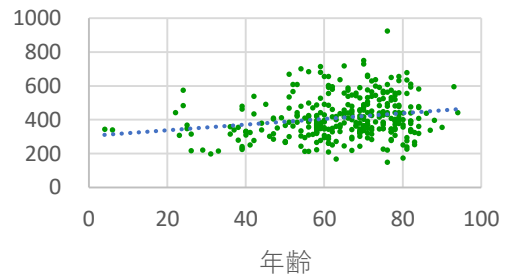
判定結果（人数）



ベジスコア分布



年齢とベジスコア



■ 350~400の方が最も多く、高齢者ほど高い傾向がみられました。（ $r=0.2$, $P<0.0001$ ）

性差



■ 女性は男性より高値でした。
（ $p=0.036$ ）

喫煙歴



■ 喫煙歴のある方は低い傾向がみられました。
（ $p=0.114$ ）