10月14日・28日 野菜摂取量測定

～野菜足りてますか？～

1日の野菜摂取量の理想は350g

山形県の平均は約292g

プラス60gの摂取が必要
です。

10月14日・28日 血管年齢測定

～血管年齢をチェック～

血管年齢＝血管の老化度合いを点数化します。

☆自分の体の状態を知ろう☆

健康管理のひとつの目安、また自分自身の健康状態に
目を向けるきっかけとして、ぜひご利用ください

注) これらの測定器は、医療機器ではありません。測定数値は、健康的な生活を送るためのあくまで
目安であり、疾患の有無を表すものではありません。

費用は無料
指先で短時間で測定できます

(約1分)

AGEs センサで糖化を測定

～AGEsとは？～

食事などで過剰に摂取した糖とヒトの体を主に構成しているタン
パク質が結びつくことで体内に作られる老化物質のひとつです。

10月14日 からだの糖化度測定

採血なしでヘモグロビン推定値をチェック

～ヘモグロビンとは？～

赤血球中に存在する鉄をふくむタンパク質で、肺から酸素
を全身の組織へ運搬する役割を担っています。

10月28日 ヘモグロビン推定値測定