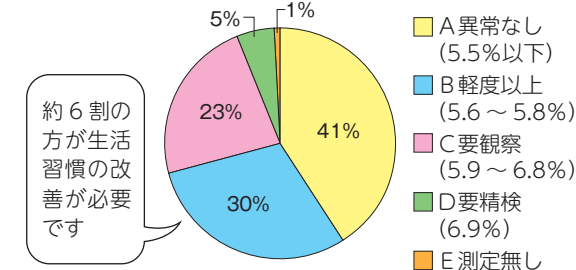


# 「ベジ・ファースト」してみませんか

ベジ・ファーストって何？  
どんな効果があるの？

ベジ・ファーストとは、食事の際に野菜料理から食べ始めることです。野菜を先に食べると、食物繊維が糖の吸収を遅くするので、食後の血糖値が急激に上がるのを防ぎ、糖尿病の予防になります。市特定健診の結果では、治療中の方を含め生活習慣の改善が必要な方が約6割いました。(図1) ベジ・ファーストに取り組み糖尿病を予防・改善しましょう。

図1 糖尿病検査 (HbA1c)



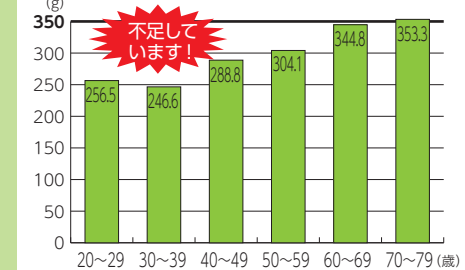
出典：平成27年度 勝山市特定健診

約6割の方が生活習慣の改善が必要です

実は足りてない！あなたの野菜摂取量！

成人の野菜摂取量は、1日350g以上(小皿5皿程度)を目標量としていますが、ほとんどの年齢で小皿1皿程度の野菜量が不足しています。(図2) 野菜を食べる事は動脈硬化や肥満予防にもなります。5皿分は食べられないという方は、今より1皿増やしてみましよう。

図2 1日の野菜摂取量



出典：平成23年度 県民健康・栄養調査

## 手軽にベジ・ファースト

- ・朝食でベジ・ファースト！  
朝食に、野菜たっぷり具沢山の味噌汁から食べよっさ
- ・外食でベジ・ファースト！  
コンビニやスーパーなどを利用する時は、野菜ジュース(果汁の入っていないタイプ)やサラダを食事にプラスして食べよっさ
- ※糖尿病などの生活習慣病予防のためにおすすめしますが、基本は主食・主菜・副菜をバランスよく食べる事が大切です
- ※カリウム制限をしているなど、食事制限のある方は、主治医の指示に従ってください

健康長寿課(すこやか内) ☎87・0888

## 勝山高校コラム「ひびきは空に～まこと真・誠・信～」

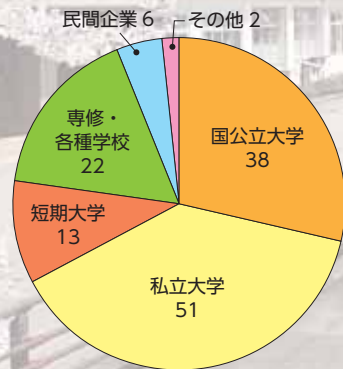
4月7日(金)に平成29年度の入学式が挙行されました。新しく114人の新入生を迎え、総勢380人の「勝高丸」が船出をして一月あまりとなります。最初は緊張していた新入生もようやく学校生活に慣れてきて、元気に勉強に部活動に取り組んでいます。ほとんどの生徒が勝山市内からの進学という「地域の学校」として、市民の皆さま方に愛されるように、生徒教職員一同頑張りますので、今後ともよろしくご理解とご協力のほど、お願いいたします。

【校長 齋藤和秀】



校長挨拶

## 卒業生の進路状況



平成28年度卒業生(132人)の進路状況

勝山高校では、「学力向上」を目標に掲げ、難関大学から就職まで幅広い進路希望に対応しています。

### 《国公立大》

名古屋大学、神戸大学、筑波大学、金沢大学、福井大学、福井県立大学、富山大学、信州大学、静岡大学など

### 《私立大》

同志社大学、立命館大学、関西大学、関西学院大学、京都産業大学、近畿大学、龍谷大学、仁愛大学、福井医療大学、福井工業大学など



ぜひ、勝高ホームページをご覧ください <http://www.fki-katsuyama-h.ed.jp/>

## 『白山平泉寺 よみがえる宗教都市』絶賛発売中

白山平泉寺の最新の研究成果をまとめた、『白山平泉寺 よみがえる宗教都市』が刊行されました。

泰澄による開山から一向一揆による全山焼亡までを、白山信仰や経済活動に迫りながら、描かれています。

世界の都市・城郭に匹敵する宗教都市の栄華が図や写真を用いて分かりやすく解説されていますので、ぜひご購入ください。

販売場所 ▶ まほろば、史蹟整備課、各書店(全国)、インターネット

価格 ▶ 1,620円(税込)

☎ 史蹟整備課(教育会館2階) ☎88-8113



☎88・8121

(林業振興課内)

勝山市緑化推進委員会事務局

ゆめおーれ勝山

とき ▼ 5月28日(日) 午前10時～

配布を行います。(先着60本を予定)

ゆめおーれ勝山にてさつきの無料

各種お知らせ

## 勝山市緑化推進委員会 さつきの苗無料配布

子どもたちの交流活動を支援します

## 青少年健全育成推進事業募集

青少年健全育成活動を行う団体に對し、申請に応じて支援をします。

子どもたちが地域の方々と交流し、様々な体験活動を行う機会を増やしましょう。

補助金額 ▼ 1団体につき上限3万円(予算の範囲内)

☎ 青少年育成勝山市市民会議事務局 ☎87・0101

## みんなで守り育てよう 勝山市の医療

医療などを守るために欠かせない存在の看護師が、奥越では慢性的に不足しています。あなたも看護師として地元のために活躍してみませんか？

### 看護師ってどんな仕事？

奥越の医療・介護を担うために活躍している看護師の取り組みをご紹介します。



### ◇健康づくりを応援◇

福井勝山総合病院健康管理センターでは、病気の早期発見・早期治療・予防につながる大切な健康チェックを行います。ここで働く看護師・保健師は様々な種類の健診に対応し、院内のみならず巡回健診車で出かけて健診を行っています。

今日、生活習慣を改善し、生活習慣病の発生や進行を予防することが国民一人ひとりに求められています。

健康管理センターで働く看護師・保健師は、健康相談や特定保健指導を行い、市民の皆さまが、大切な人達と笑顔で楽しい生活がいつまでも送れるようにお手伝いしています。

JCHO福井勝山総合病院 総看護師長 本田 康恵



☎ 健康長寿課(すこやか内) ☎87-0888