

8月31日は  
やさいの日

# 野菜から食べよう ベジファースト



## ベジファースト

食べる順番を変えるだけで食後の高血糖を予防することができます。

### 佐賀県は (国保データベースより)

一人当たりの医療費 **全国ワースト1位 (H30)**  
 HbA1c6.5以上(糖尿病域)の割合 **全国ワースト1位 (R1)**  
 HbA1c7.0以上(合併症の危険有)の割合 **全国ワースト2位(R1)**  
 新規人工透析(糖尿病性腎症) **全国ワースト1位 (H30)**

●HbA1c…過去1～3か月の血糖値の平均。5.5以下が正常範囲

### ベジファーストの4つの効果で 強かに糖尿病を予防!

- 01 糖の吸収を緩やかに
- 02 食後の高血糖を防ぎ血管を守る
- 03 高血糖によるインスリンの過剰分泌を抑え、すい臓を守る
- 04 ビタミンA・C・Eが血管内皮を修復



### おすすめ夏野菜レシピ

#### ゴーヤの天ぷら



- ① ゴーヤは2つに割って中の種とワタをスプーンで取り除く
- ② スティック状に切り分ける
- ③ 天ぷら粉を水で溶き②をくぐらせ180℃の油で揚げたあと、塩少々を振る
- ④ 完成



しらんやった〜

西川登は  
ゴーヤの産地よ



#### POINT

- ・塩を最後に振ると水分がでない!
- ・スティック状に切ると食べやすい

### 一緒に活動しませんか?

#### ヘルスマイト養成講座 受講生募集!

●ヘルスマイト(食生活改善推進員)…市から委託を受け、各町で食を通じたボランティア活動を行っています。



食生活改善推進協議会 織田会長  
小松政 武雄市長

受付:8月2日(月)~8月20日(金) 定員:20名

	開講式・講座	講座	調理実習・講座	講座・運動	調理実習・運動	講座・試食会	調理実習・講座	講座・閉講式
日時	9月8日(水)	9月15日(水)	10月14日(木)	11月11日(木)	11月25日(木)	12月15日(水)	1月13日(木)	2月16日(水)
場所	庁舎4階会議室	庁舎3階会議室	山内保健センター	庁舎3階会議室	山内保健センター	庁舎3階会議室	山内保健センター	庁舎4階会議室
10:00~11:00		自分の1日の必要栄養量を知ろう	ベジファーストの人気レシピをつくってみよう	健康ポイント・SAGATOCO紹介と運動について	おうち時間を楽しむ!皮から作るおいしい家ギョウザ	ごみの正しい分別、リサイクル、減量化に向けてできること	手作りゆずポン酢・特製ドレッシングで1日350gの野菜をたべよう	
11:10~12:10		紫外線チェッカーで手洗い実践		武雄町内再発見!ウォーキングの実践				試してみよう減塩調味料
		休憩	試食・休憩	休憩	試食・休憩	休憩	試食・休憩	
13:00~14:00	開講式	糖尿病にならない、悪化しないための食べ方	〃	100歳まで元気な人の食事法	〃	血圧・LDLが高めの人の食事法	〃	食生活改善推進員活動について
14:10~15:10	栄養素の基礎知識	災害時の食品の選び方(検査値を悪化させないために)	臨床心理士から心を癒す方法を学ぼう	歯の健康講座	インストラクターによる楽しいリズムダンス	健康オイルの摂りかたを整理しよう	認知症サポーター養成講座	閉講式

※20時間受講することでヘルスマイトとして活動できます。  
 ※天候等により内容が変更になることがあります。

家族の健康を守りたい方、食や健康の知識を深めたい方、  
 地域で食に関する活動をやってみたい方などなど応募待っとるよ~!

詳しくは 健康課 電話0954-23-9131

