

令和7年度 あおもり県民カレッジ 西北地区地域キャンパス講座（五所川原市） 実施報告書

健康講座「栄養バランスの大切さ！」

- 1 開催日時：令和7年5月22日(木) 13:00～14:30
- 2 開催場所：五所川原市 市浦コミュニティセンター
- 3 講師：澁谷 幸雄（澁谷種苗店 代表取締役）
- 4 参加者数：33名
- 5 主な内容
 - ・ミトコンドリアはエネルギーの生成や代謝の制御など、細胞の活動に不可欠な役割を担っているという、植物の細胞とはたらきから講演を始めていただいた。
 - ・参加者は、タンパク質 20 種類のうち 9 種類は体内で合成できないので、栄養バランスの良い日本食が重要であり、身体を育て守るというお話を熱心に聞いていました。
- 6 写真

