

令和7年度 地域キャンパス講座【三八地区】実施報告書
健康講座「果実・野菜と健康」

1. 講師 澁谷 幸雄
(澁谷種苗店代表取締役)
2. 日時 令和7年6月2日(月) 13:30~15:30
3. 会場 八戸ポータルミュージアムはっち シアター1
4. 参加者数 36名
5. 内容
 - 生物共通の細胞から見た人と植物の健康
 - 野菜の重要性
 - 現代の現実食とこれからの食事(ガンを治した食事は?)
 - 自然食中心の食事こそバランス食

6. 実際の様子



- ・植物のもつ力について、実物の細胞を拡大した画像を見せながらの話は説得力があり、受講者はメモをとりながら熱心に聞き入っていた。
- ・自分や家族の健康と直結する内容だったので、話の途中で受講者から自主的に質問が何度か出され、それに講師が的確に応答するなど、終始盛り上がりのある講座だった。
- ・澁みなく次から次へと話される内容に、受講者は講師の知識量に感嘆していた、休憩なしの90分間だったが短く感じたものと思う。