

令和 8 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「植物と人の栄養バランス」

- 1 開催日時：令和 8 年 5 月 21 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：24 名
- 5 主な内容
 - ・ミトコンドリアがエネルギーの生成や代謝の制御を行い、細胞の活動に不可欠な役割をもっている。
 - ・健康な身体を作るには、江戸時代の食事が理想的。加工食品をさげ、自然食をバランスよく食べることが身体によい影響を及ぼす。
- 6 写真

