

令和 8 年度 あおもり県民カレッジ 上北地区地域キャンパス講座（横浜町）
実施報告書

「植物と人の栄養バランス～ミネラルに注目～」

- 1 開催日時：令和 8 年 6 月 17 日(水) 10:30～12:00
- 2 開催場所：横浜町立公民館（ふれあいセンター）
- 3 講 師：澁谷 幸雄（澁谷種苗店 代表取締役）
- 4 参加者数：40 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。
 - ・ミトコンドリアを動かす・守る働きをするミネラルには、マグネシウム・鉄・亜鉛・銅・セレンがあり、どれも重要なものである。特に、セレンはガン細胞の増殖を抑える働きがある。
 - ・横浜町には「菜の花」という素晴らしい栄養価をもった野菜がある。それを最大限食べ、利用し、健康で長生きしてほしい。
- 6 写真

