

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（野辺地町）
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 8 月 4 日(火) 18:00～19:30
- 2 開催場所：野辺地町中央公民館
- 3 講 師：澁谷 幸雄（渋谷種苗店 代表取締役）
- 4 参加者数：22 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。
 - ・江戸時代（元禄時代）の日本人の食事が世界一健康的な食事であることをアメリカの研究者が発表した（マクガバンレポート）。和食＝健康食であることは様々なデータから読み取れる。
 - ・体に必要な栄養分を補うためには、加工商品やサプリに頼るのではなく、自然にあるものをバランスよく食べることが大事である。
 - ・野辺地町の特産物である「カブ」は、カブそのものよりも「菜っ葉」の栄養価が高い。たくさん食べて長生きしてほしい。

6 写真

