

令和6年度 地域キャンパス講座〔西北地区市浦〕 実施報告書

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6年5月22日 (水) 13:00~14:30
- 3 会場： 五所川原市市浦コミュニティセンター 大ホール
- 4 参加者数： 31名
- 5 内容
 - ・生物はすべて細胞から！
 - ・野菜の重要性
 - ・植物の細胞内の葉緑体とミネラル類
 - ・米国の現実食とこれからの食事（ガンを治した食事は？）
 - ・食のバランス（食材の組み合わせ）

