

令和6年度あおもり県民カレッジ西北地域キャンパス講座（金木地区）

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11月15日（金） 13:20～14:50
- 3 会場： 五所川原市総合支所 2F 会議室
- 4 参加者数： 36名
- 5 主な内容
 - ・生物共通の細胞から見た人と植物と健康
 - ・野菜の重要性
 - ・植物の総合力が健康を支える
 - ・米国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（食材の組み合わせ）

