

令和4年度 地域キャンパス講座〔西北地区〕 実施報告書
野菜や家庭菜園による健康増進・生きがいづくり

- 1 講師： 澁谷 幸雄 氏 (澁谷種苗店社長)
- 2 日時： 令和4年5月25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： 33名
- 5 内容

・今回は苗の育て方ではなく、野菜は薬になることを野菜ごとの成分と具体的な作用とともに説明。

ナス：血圧を下げる最強の野菜

普通の野菜の3000倍のコリンエステルを含み、副交感神経を
活発にして欠陥を広げ、血圧を下げる など

・参加者は興味深い様子で、時に大きくなすいたりしながら真剣に聞いていた。

