

2022 年なないろ通信

特別公開講座を開催しました！

テーマ「食と私たちの健康」

講師：飯沼宗和 岐阜医療科学大学客員教授

岐阜医療科学大学可児キャンパス

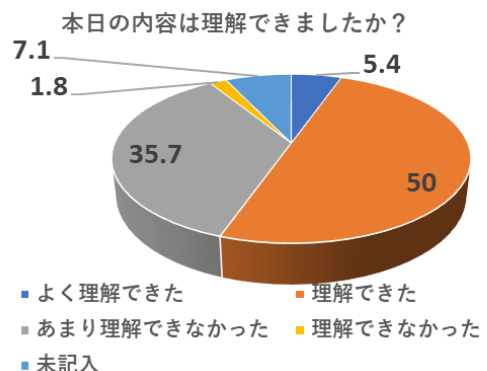
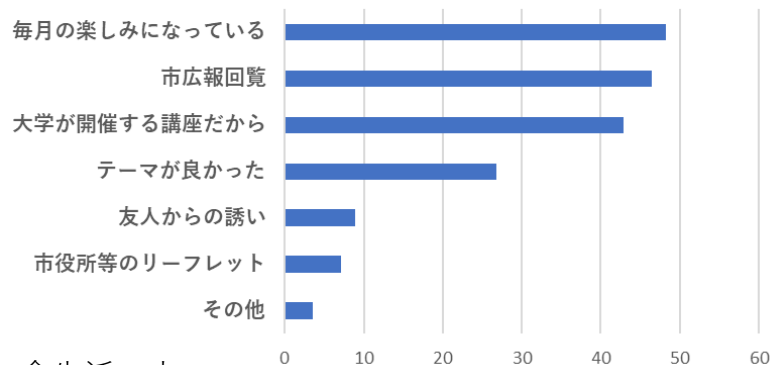
2022 年 8 月 27 日（土）



公開講座に参加された理由は？（複数回答 %）

個人の感想です

- ・ファイトケミカルの重要性を知り、詳しく学んでみたいと思いました。もっと詳しく知りたいと思える授業でした。
- ・ファイトケミカル、第7の栄養素が大事なことが分かった。
- ・言葉が難しく理解するのが大変でしたが、食生活の大切さ、何を摂るのがいいかは少し理解できました。今後の参考にしていきたいと思います。
- ・専門の言葉が多く、少し難しかった。
- ・身の回りの味、匂いについて色々あるのだと思った。体の変化は年々変わっているのだと分かりました。
- ・生薬はどれも美味しかった。写真が多く楽しかった。
- ・植物が好きなので楽しかった。



地域住民の参加者：59 名

オブザーバー1 名：可児市高齢福祉課柴田係長

大学スタッフ：伊藤、深谷、薬袋、橋本

学生ボランティア：3 名

今回も男性の参加が 3 割あり、参加された皆様は熱心にお聞きくださいました。

専門用語があったので、地域住民の方にとっては少し難しく感じたようです。しかし、ファイトケミカルをもっと知ってみたいといったご意見もあり、自分の生活を見直すきっかけになったようです。飯沼先生、貴重なご講演をありがとうございました。

8 月は「噛んで生き生き健康寿命」のテーマで講座を開催します。是非とも参加をお願いします。今以上のコロナ感染症の拡大が無いことを願っております。

なないろルーム担当：橋本廣子

