

令和7年度  
北辰大学 第2回学習会  
☆ 事業報告 ☆

日 時 令和7年6月11日(水) 10:00~

場 所 五所川原市中央公民館 大ホール

参加人数 93人

演 題 「発酵と健康について~ココロとカラダが180°変化する発酵料理~」

講 師 発酵カフェ RRR(さんあ~る) 栄養士 齊藤 美沙子 氏



第2回の学習会は、発酵カフェ RRR(さんあ~る)の齊藤 美沙子さまをお招きして開催しました。以下は講義内容のほんの一部ですが、他にも健康や長寿に役立つお話をたくさんしていただきましたので、ご紹介します。

- ・体は食べたものから作られる。 ・腸は第2の脳とも言われている。
- ・腸内環境を改善することは、身体だけでなくメンタルの安定にもつながっている。
- ・発酵食品は、販売されているもの以外にも、家庭で作れるものがある。
- ・免疫の3割は腸から作られるとも言われているため、病気に強い身体を作れる。
- ・腸内フローラのバランスを保つことで、アンチエイジングや美容効果も期待できる。
- ・食物繊維には「水溶性」と「不溶性」があり、それぞれ意識して摂取することが大事。
- ・腸の中の善玉菌はストック出来ないの、継続して取り続けられるように工夫する。

講義の最後には、質問コーナーや、先生のレシピによる「おからみそ」実演コーナーなどもあり、盛りだくさんの内容で受講生の皆さんも大満足の学習会でした。



【学習会の様子】

