

令和8年7月28日

福岡普及指導センター 活動情報

No. 7

野菜が導く健康生活 ～食物繊維から始める「腸活」と生活習慣の整え方～

～ 女性農村アドバイザー研修会を開催 ～

当センターでは、女性農業者の農業知識の習得を支援することを目的とした研修会を開催しており、今回は、令和8年7月16日に中村学園大学栄養科学部の田辺賢一准教授を講師に実施しました。

講演では、健康に深く関わりと注目の「腸活」について、腸内細菌の働きや、腸内環境を整える「食物繊維」の重要性を解説され、受講者が生産されている野菜などが、いかに健康維持に直結しているかの再確認、さらに、毎日の食卓に取り入れやすい夏野菜のアレンジ方法や、生活習慣の整え方などが紹介されました。

また、地域代表者の片峰多恵子さんからの玄米酵母液やストレッチに関する体験談も報告されました。

受講者からは、食生活を見直し、大豆や大麦を取り入れる、自分の体を知ることによってパフォーマンスを上げ農業に取り組みたい、といった意見が出され有意義な研修会となりました。

普及指導センターでは、今後も女性農村アドバイザーをはじめとする女性農業者の活動を支援してまいります。



田辺准教授による講演

【問合せ先】

福岡農林事務所福岡普及指導センター 地域振興課 地域係

〒819-0371 福岡県福岡市西区大字飯氏902-1

Tel:092-806-3400 Fax:092-806-3367

e-mail: fukuoka-dlc@pref.fukuoka.lg.jp

HPはこちら

