

# コミルネ互版

## 「野菜を食べたら何故良いの？」



1月14日の研究会には市立大学「野菜作クラブ」の学生さん7名を含めて14名の参加がありました。参加者それぞれが自己紹介をしたあとで、野菜についての話。

内容はまず、野菜をしっかりと食べる宿題（一日芋類も含めて500g。厚生労働省の目標は緑黄色野菜100gを含めて350g）の中で、90%以上の学生が何らかの体調改善をレポートしていた。改善例としては便秘の解消、肌の改善、目覚めの改善、起床時の体温の上昇、汗をかきやすくなったなどがあった。参加者からも食べ物と排便、便の大きさと・色・形について自分の身体の観察報告もありました。

一般に野菜不足の生活で大腸癌、糖尿病、胆石、動脈硬化症、虚血性心疾患などが多く発症すると言われています。野菜をしっかりと摂取することで体調が変わる理由を、含有成分から説明。一つは便秘解消や肥満予防そのほかに有効とされる食物繊維について。二つ目はスムーズな生理作用を助ける働きをするビタミン類やミネラル類について。三つ目は少量で体調を整える働きをする色素成分やアクの成分について。

その後、今日の話の野菜を中心に『煮しめ』とおにぎりを食べながら談笑。若い人たちと野菜の作り方、料理の仕方などの話で盛り上がりました。最後に盛り上がったのは、『元気で活動している高齢者、医療費削減に貢献してるんだから表彰したらよいのよ』という意見。

## 2月の行事

2月研究会の変更

2月18日に予定していましたが「歌は世につれ世は歌につれ」は講師の都合により2月25日に変更になりました。

### 「歌は世につれ 世は歌につれ」

とき：2月25日（土）13:30～

ところ：NPO事務所

講師：津川 淳

（福山市立女子短期大学名誉教授）

参加費：500円

少年雑誌の表紙の絵を見ながら、その時代の背景を考えます。そしてその時代の「うた」を歌いながらその歌詞の持つ意味を考えてみます。



市立大学「野菜作クラブ」の1年生7名の参加を得て、賑やかな研究会になりました。

ありがとうございました。

Community Renaissance Research Center



会報 第7号(2012.1.1)  
 広島県福山市木之庄町4-3-14  
 tel & fax: 084-917-5937  
 e-mail info@comirune.com  
 ホームページは只今更新準備中です

メールアドレスが変更になりました。旧メールアドレスは使用できませんので、ご注意ください。