

## 小泉武夫先生の出前講座

～食で育む『心』と『体』～を開催しました。

開催日：平成31年1月26日（土）

場 所：相馬市民会館

福島県相双農林事務所では、家庭での健全な食生活の実践を通し、地場産物の良さを改めて理解してもらい、食育と地産地消を推進するため、福島県出身で、発酵・醸造学で著名な小泉武夫東京農業大学名誉教授による出前講座～食で育む『心』と『体』～を相馬市で開催しました。

この講座では、始めに相馬魚類株式会社の営業部統括部長でお魚マイスターの加藤修一郎氏と、同社の藤岡光氏に『お魚パワーの秘密～魚を食べて健康な体へ～』と題し、相双地域で獲れる海産物（常磐もの）の価値の向上に関する取組や、魚介を摂取することで期待できる健康効果、料理法や購入のタイミングについて豆知識などをお話いただきました。

その後、小泉先生に『健全な心と体をつくる食生活』をテーマに講演をいただき、日本人の食文化の変化がもたらした健康や心への悪影響や、肉と一緒に野菜を食べることで悪性菌が体外へ排出されること、免疫を高める食事法として3つのポイント（①食物繊維の摂取②菌体の摂取③発酵食品の摂取）が重要であることなどについて、分かりやすくお話いただきました。

当日はあいにくの降雪でしたが、多くの方にご来場いただき、来場者からは、相馬魚類株式会社へ積極的な質問があり、小泉先生の講演では、笑い声があふれる楽しい講演会となりました。



相馬魚類株式会社の講話の様子



小泉武夫先生の講演の様子