



福井支部 2025(令和 7)年度の活動紹介

○親睦会「発酵薬膳料理ランチを楽しもう」

日時:2025年6月14日(土)11:30~14:00

会場:発酵薬膳料理 禅 ZEN(福井市)

会員5名で、県立歴史博物館近くの「発酵薬膳料理 禅 ZEN」でランチ会をおこないました。料理は全て発酵食品でできており、品数も多く美味しくいただきました。福井支部の今後の予定や発酵食品についての会話も弾み、体と心が癒されるランチ会になりました。

○ピアサポートサロンの開催

日時:2025年10月5日(日)10:00~12:00

会場:越前町生涯学習センター

「生活習慣に関する悩み～食事・栄養・腸活～」

講師:増永 瞳 氏

(管理栄養士・腸育アドバイザー)



会員5名&一般参加者5名の計10名。まずは15項目による「体チェック」で、自分の体の状況(悩み)を確認。チェック項目に3つ以上当てはまる人は腸のケアが必要らしく、講師から腸内細菌や最近話題の「腸脳相関」について学びました。腸内細菌が認知機能や心の安定、免疫に影響を与えるなどの話を、皆が関心をもって聞きました。

食生活で腸内環境を整える(善玉菌や日和見菌を増やす)必要があるとのことで、食物繊維を多くとることや発酵食品を使った調理レシピも教えて頂きました。その他、「各商品に必ず記載されている原材料名を気にかけてください。見方としては、/(スラッシュ)の後に書かれているのが食品添加物です」と食品添加物への注意喚起もありました。

その後、発酵食品のことや調理法についてなど参加者から熱心な質問が出ていました。普段の食生活の中で生かせる内容が多くあり、一般参加者から「参加して良かった」との声が多数聞かれました。

○タイの奨学生との交流

「教育里親」として、タイの小学生(女兒)に学費を支援しています。

5月には進級祝いのプレゼント、12月にはクリスマスカードを贈りました。

○郷土を知ろう～平泉寺や恐竜博物館で知られる勝山市の歴史に触れる～(中止)

訪問予定地周辺で熊による人身被害が発生(涙)。楽しみは、来年度へ持ち越しです。