

## シニア食育講座のご案内

公益財団法人 すこやか食生活協会

超高齢社会を迎えた中で、シニア世代にとって、健康で充実した毎日を過ごすために食事と栄養に関する正しい知識を持ち、それを実践することが重要です。このような観点から、私たちが日々食べている食品について、そもそも安全とはどういうことなのか、また、食の安全を確保するために何が必要なのかということなどを国立医薬品食品衛生研究所の畝山智香子先生から詳しく説明いただきます。

また、私たちに生まれながらに備わっている体内時計により制御されている生理機能などのメカニズムや生体リズムを活用した時間栄養学の研究成果などを産業技術総合研究所の大石勝隆先生から説明いただきます。

1. 日 時 令和2年2月7日（金） 13：30～16：45（開場13時）
2. 場 所 製粉会館 5階 会議室 （東京都中央区日本橋兜町15-6）  
東京メトロ茅場町駅（東西線・日比谷線）から徒歩4分
3. プログラム 13：30 開 会  
  
13：40～15：00  
講演：ほんとうの「食の安全」を考える  
講師：畝山 智香子  
国立医薬品食品衛生研究所 安全情報部長 薬学博士  
  
15：20～16：40  
講演：体内時計のメカニズムと時間栄養学  
講師：大石 勝隆  
国立研究開発法人産業技術総合研究所 バイオメディカル  
研究部門 生物時計研究グループ長 博士（人間科学）
4. 募集人数 60名（受講料 無料）
5. 申込方法 「参加申込書」を当協会あてにFAX（03-5641-5312）  
またはメール（[hirashima@sukoyakanet.or.jp](mailto:hirashima@sukoyakanet.or.jp)）で送信して下さい。  
電話でも受け付けます。受講票は送付しませんので、ご了承下さい。
6. 連絡先 公益財団法人 すこやか食生活協会（Tel 03-5641-5311）  
  
後 援 シニア世代食育推進協議会

すこやか食生活協会 へて (FAX No. 03-5641-5312)

## 「シニア食育講座」参加申込書

氏名		団体・会社名		役職名	
TEL			FAX		
E-mail					

### 講演概要

#### 1. 講演：ほんとうの「食の安全」を考える

講師：畝山 智香子 (うねやま ちかこ)

国立医薬品食品衛生研究所 安全情報部長 薬学博士

概要：人間が日々食べている食品は、食べてきた経験から安全性がある程度担保されていると考えられるが、もともと未知の化学物質の塊である。中にはビタミンや添加物や残留農薬など、構造や機能がある程度わかっている物質もあるが、長期の安全性については基本的に確認されていない。

それでは食品が「安全である」というのはどういうことなのか。リスクアナリシスによる食品安全の考え方を紹介し、リスクと上手につきあって食生活を安全にする方法について考える。

.....

#### 2. 講演：体内時計のメカニズムと時間栄養学

講師：大石 勝隆 (おおいし かつたか)

国立研究開発法人産業技術総合研究所 バイオメディカル研究部門  
生物時計研究グループ グループ長 博士 (人間科学)

概要：体内時計は地球上のほぼすべての生物に生まれながらに備わっていて、睡眠、ホルモン分泌、体温調整など、さまざまな生理機能のリズムに関与している。

そのメカニズムとさまざまな疾病発症の関係、1日の時間帯を考慮した投薬の効果などを紹介するとともに、これまでの「何をどれくらい食べるのか」という栄養学の考え方に対し、生体リズムを有効に利用して「いつ食べるべきか」という時間栄養学の考え方と最近の研究成果などを紹介する。