

○令和元年度のシニア食育セミナーの開催状況

開催日：令和2年2月7日（金）於：製粉会館会議室（参加者60名）

（1）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詳しい説明があった。

（2）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が紹介された。