

丸亀市食育ネットワーク会議

平成30年 8月10日(金)に 丸亀市食育講演会を開催いたしました。

「何を」「どれだけ」「いつ」「どう」食べる？

～ 体内時計の視点から食や栄養を考える時間栄養学 ～ と題しまして、
早稲田大学 先進理工学研究科 電気・情報生命専攻 柴田 重信 教授に ご講演いただきました。

丸亀市食育講演会

「何を」「どれだけ」「いつ」「どう」食べる？

～体内時計の視点から食や栄養を考える時間栄養学～

日時 平成30年8月10日(金)

午後1時30分～3時

会場 丸亀市生涯学習センター3階ホール

講師 早稲田大学教授

時間栄養学の第一人者

柴田 重信 氏



※講師プロフィール※

早稲田大学先進理工学部 電気・情報生命工学科 教授

学歴 1976年 九州大学薬学部薬学科卒業

1981年 九州大学大学院薬学研究所博士課程修了、薬学博士

略歴 九州大学薬学部助手、助教、早稲田大学人間科学部助教、教授を経て、
2003年より現職

マウス、ヒトを研究対象として、体内時計と健康にかかわる分野の研究を行っている。特に、食や食・栄養、運動のタイミングと肥満との関係の研究、あるいは、シフトワークや時差ボケと体内時計の関係やその軽減方法の開発などの研究を、内閣府のSIP、産学共同研究(S)の代償費で推進。

入場無料

申し込み不要

食事は内容だけでなく食べるタイミングも重要だった！

体内時計が健康を左右する！

食べる時間を考えれば、体調は整えられる！

今注目の時間栄養学をまなびましょう！



※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい。

主催 丸亀市食育ネットワーク会議・丸亀市

お問い合わせ先 丸亀市健康課(ひまわりセンター)電話0877(24)8806



丸亀市食育ネットワーク会議

山本 久美子 会長 のあいさつに始まり、
90分間の講演をしていただきました。

丸亀市食育ネットワーク会議の各種団体
の方々や、丸亀市広報折り込みチラシや、
フェイスブック等を見ての一般参加者を含め、
302名もの方に講演を聴いていただきました。

講演内容

- ・人間の体内時計は 25 時間周期、時計は 24 時間周期
- ・夜遅い時間のブルーライトは体内時計を遅らせ、睡眠ホルモンの分泌を低下させる
- ・朝の光は体内時計を進め、覚醒ホルモンの分泌を増加させる
- ・長時間の絶食後の食事(朝食)は体内時計をリセットしやすい
- ・高たんぱく質食でも体内時計をリセットできる
- ・朝食にウエイトを置いた食事は太りにくい
- ・1食より分食（夜遅い食事になりそうな時は夕方食べる）が太りにくい
- ・非活動期の高カロリー食（夜食）は太りやすい

等、この他にもたくさん勉強になるデータや情報をご講演いただきました。



参加者アンケート結果より、
<印象に残った内容は何ですか？>

- ・体内時計・朝型の生活の重要性
- ・朝食の食物繊維
- ・攻めの間食
- ・社会的時差ボケ
- ・運動を行う時間

等の意見が寄せられました。

<今後どのようなことを取り入れようと思いますか？>

- ・朝食にたんぱく質を増やす
- ・朝食にウエイトをおく
- ・朝型の人間になろう
- ・同じ食品でも朝食食べるか夜食べるか考えて食べる
- ・夜遅い人に分食をするよう勧める
- ・平日と休日の起床時間の差を少なくする
- ・夜のスマホの使用に気を付ける

等の意見（決意）が寄せられていました。



参加者の皆さんの今後の食事に対する考え方の改善に繋がる、とても有意義な講演会となりました。