

## 公開シンポジウム

入場  
無料

— これからのいのちと健康と生活をまもる(第3回) —

# 食・生活から健康を考える

日時: 2018年8月23日(木)13時30分~16時00分

場所: 東北大学川内北キャンパス  
マルチメディア教育研究棟 2F マルチメディアホール  
〒980-8576 仙台市青葉区川内41



## ~ プログラム ~

- はじめに..... 熊谷 日登美  
(日本大学・日本学術会議第二部会員・IUFoST-Japan理事)
- 食・生活から見た健康に係わる課題..... 藤原 葉子  
(お茶の水女子大学・日本学術会議連携会員)
- 食による睡眠の質の改善..... 清水 誠  
(東京農業大学・IUFoST-Japan理事長・日本学術会議連携会員)
- 食による運動機能の改善..... 藤田 聡 (立命館大学スポーツ健康科学部)
- 食生活リズムと健康:..... 大池 秀明 (農研機構食品研究部門)
- おわりに..... 多久和 典子  
(石川県立看護大学・日本学術会議第二部会員・日本生理学会理事)

本シンポジウムでは、食による睡眠の改善、食による運動機能の改善、食物摂取のタイミングの重要性といった、最近注目されている話題を取り上げます。「何をどう食べるか」が私たちの健康を大きく左右すること、またそのメカニズムについて、それぞれ第一人者の講師の方々が一堂に会してお話しいただく貴重な機会となります。どなたでもご参加いただけます。

### シンポジウム世話人代表

熊谷 日登美(日本大学・日本学術会議第二部会員・IUFoST-Japan理事)  
多久和 典子(石川県立看護大学・日本学術会議第二部会員・日本生理学会理事)  
清水 誠(東京農業大学・日本学術会議連携会員・IUFoST-Japan理事長)

主催: 日本学術会議 健康・生活科学委員会  
IUFoST-Japan(国際食品科学工学連合-日本支部)  
日本食品科学工学会  
後援: 日本生命科学アカデミー