

主催：NPO 法人アジア運動栄養健康科学研究所

2011年11月22日（火）9-17時； JR京浜東北線大井町駅向かい「きゅりあん」  
トクホ・シンポジウム：正しい健康づくりの食べ方と生き方を求めて

## 『特定保健用食品の効能の科学性に疑義』

- 9：30 はじめに 科学的は普遍的ではない—トクホの科学的効能は、多くの人に無効である—  
鈴木正成（早稲田大学、NPOアジア運動栄養健康科学研究所）
- 9：45 特定保健用食品の効能は、実験的に再確認されない  
① 体に脂肪がつきにくい油脂食品 ②脂肪燃焼を高めるカテキン茶  
③ 食後血中中性脂肪上昇を抑える高重合ポリフェノール添加茶  
松尾達博（香川大学農学部）
- 10：30 消費者による特定保健用食品利用実態と効能の実感的確認の現状—大学生とその家族—  
松元圭太郎（鹿児島純心女子大学）
- 10：50 座談会：—トクホ利用体験、トクホ制度の必要性、特定食品で健康づくり、その他—
- 12：00 昼食：実習指導：玄米にぎにぎダンベル体操で健康づくり（ダンベル持参で参加を）  
根津紀恵（NPOアジア運動栄養健康科学研究所） 澤村洋子（みつわ台病院栄養科）
- 13：00 体脂肪のつきにくいトクホ油脂食品（エコナ&ヘルシーリセッタ）ダイエットにみる  
大学生の科学的視点  
村上太郎（至学館大学）
- 13：20 トクホの科学的効能発揮に必要な利用条件は、なぜ、広告に明示されない？  
—薬事法と企業の都合—  
岡村浩嗣（大阪体育大学）
- 14：30 食後血糖上昇反応を抑える—トクホ茶飲料は効能を示さないが、ダンベル体操は抑える—  
1. ポリフェノール&難消化性デキストリン添加茶 2. ダンベル体操と腕屈伸運動  
沼尾成晴（早稲田大学スポーツ科学学術院）
- 15：00 質疑応答：シンポジウム参加者  
講演者：松尾達博、村上太郎、松元圭太郎、沼尾成晴、岡村浩嗣、鈴木正成
- 15：45 健康づくりの食べ方と生き方、シンポジウムのまとめ  
鈴木正成
- 16：30 実習：寝たきり防止と認知症防止の玄米にぎにぎダンベル体操  
根津紀恵 澤村洋子

<参加費無料> <要旨集500円>

事前登録：140-0011 東京都品川区東大井 1-11-25-1709

NPO 法人アジア運動栄養健康科学研究所

鈴木正成（早稲田大学スポーツ科学研究センター）

[szkdumbbell@ctss.itsudemo.net](mailto:szkdumbbell@ctss.itsudemo.net)

FAX:03-3472-0121

090-3244-1600