

=====

◇国際おやつ（OYATSU）研究会◇

第8回 食と心の健康～栄養神経科学から五感栄養学へ～

=====

さまざまな面で変動の多い現代は、ストレス社会ともいえる状況です。
われわれは仕事、人間関係、経済状況など様々な原因でストレスを感じます。

こころの健康を保つためには、十分な睡眠や運動など多くの方法がありますが、
食も精神の健康に効果的であるといわれております。

今回は栄養神経科学を専門とされる、静岡県立大学 名誉教授の横越氏をお招きし、
食と心の関係性をテーマに、緑茶成分テアニンをはじめ食品素材、
われわれの五感に影響を与える味、そして香りなどにより、
どう抗ストレスやリラクゼーションに影響を与えるかなど解説して頂きます。

■タイトル：国際おやつ（OYATSU）研究会

第8回 食と心の健康～栄養神経科学から五感栄養学へ～

■開催日時：2021年12月20日（月）16:00～17:30（受付 入場アクセス開始
10分前～）

■形式：オンライン（ZOOM ウェビナー）

■定員（上限）：500名

■受講料：無料

■講師：静岡県立大学 名誉教授 横越 英彦氏

早稲田大学 ナノ・ライフ創新研究機構 規範科学総合研究所 ハ
ルスフード科学部門 部門長 矢澤 一良氏 ※モデレーター

■詳細・お申込み：以下の URL よりご確認下さい。

<https://20211220jaio08.peatix.com/>

=====

■問合せ

一般社団法人ウェルネスフード推進協会 事務局

info@nihon-kenko.jp