

国際おやつ（OYATSU）研究会

「第12回 時間栄養学からみたOYATSU・間食の健康効果」無料オンラインセミナー

体内時計と食・栄養の関係を明らかにする学問、それが時間栄養学です。

朝食、昼食、夕食の生体における意味合いを考えるエビデンスが増え続けており、この3食の食間が間食（おやつ）となります。

間食は3食で足りないものを補う役割と、長い絶食による不都合を解消する役割があります。

さらに、時間帯によってはおやつの中でも摂取するものを変えた方がよいかもしれません。

例えば、

午前中の間食にはたんぱく質や鉄分が豊富なもの。

夕方のおやつ、特に夕食が遅い人には、食物繊維が多いものやナッツ類。

夕食後は睡眠を期待するのであればGABA,テアニン含まれるもの。

今回は、体内時計と健康にかかわる分野の研究に携わっている、早稲田大学の柴田先生から、「時間栄養学からみたOYATSU・間食の健康効果」について解説します。

なお、当日ご参加頂いた方には、先行して特別な発表もごぞいます。

ぜひ皆さまのご参加、お待ちしております。

▼お申込みはこちらから↓↓

<https://rdgroup.seminar-manager.com/20220418jaio12/event/>

■タイトル：国際おやつ（OYATSU）研究会

「第12回 時間栄養学からみたOYATSU・間食の健康効果」

■開催日時：2022年4月18日（月）17:00～18:30（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）

■受講料：無料

■講師：早稲田大学先進理工学部 電気・情報生命工学科 教授 柴田重信先生

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 ヘルスフード科学部門 部門長 矢澤一良（モデレーター）

■プログラム：

17:00 開会

17:00-17:05 国際おやつ（OYATSU）研究会の説明および注意事項

17:05-18:05 講演「時間栄養学からみたOYATSU・間食の健康効果」

18:05-18:25 パネルディスカッション+質疑応答

18:25-18:30 大事なお知らせ

18:30 閉会

■お申込み：以下の URL より、お申込み下さい。

<https://rdgroup.seminar-manager.com/20220418jaio12/event/>

==国際おやつ（O Y A T S U）研究会とは？==

この国際おやつ（O Y A T S U）研究会では、おやつを摂ることで健康を維持・増進できることや、生活の楽しさが増えることに繋がることなど、国内でのおやつ文化を啓発および定着化していく他、日本発のおやつ文化を世界に発信していくことを使命として活動します。

▼詳細はこちら

<https://www.nihon-kenko.jp/index.php/report/archives/97>

■お問い合わせ先

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