

プレジジョン栄養学と精神栄養学

～こころを健やかにするムードフード～

現代は、ストレス社会とよばれ、厚生労働省の令和2年「労働安全衛生調査（実態調査）」によると、現在の仕事や職業生活に関することで、強い不安やストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合は54.2%と半数以上を占めています。ストレスは、不安やイライラ、気分の落ち込み、不眠などの症状を引き起こし、重症化すると、うつ病などの深刻な心の病につながり、引いては、燃えつき症候群、無気力症（サラリーマン・アパシー）、テクノストレス症候群、不眠症、自律神経失調症などの病気をも誘発します。また、ストレスの持続は精神的症状を引き起こすだけに留まらず、身体的な疲労感（倦怠感）としても認識され、継続的な疲労感（倦怠感）の蓄積は、生活の質（QOL）を低下させるだけでなく、慢性疲労症候群につながる可能性があります。

現在、個人の対策としては、ストレス軽減や睡眠の質向上、疲労感の軽減が期待される成分を含む食品の摂取やリラクゼーションを受けることなどが挙げられ、企業としては、ストレス関連疾患の発生予防として、従業員のストレスチェックが行われています。

本ヘルスフードアカデミックサロンでは、ストレス社会によって生じる問題点を提議し、ストレス社会における対策の一つとして有用な、こころを健やかにする食材、素材および製品のムードフードに関する現状と展望について議論します。



開催日

2024年 **1**年 **29**日（月） **12:30-16:20**（受付開始 12:00～）

場所

文京シビックホール 小ホール 東京都文京区春日 1-16-21

プログラム



12:40 ~ 13:30

うつ病の病態と栄養学的アプローチ・ムードフード

帝京大学医学部 精神神経科学講座 主任教授

講師：功刀 浩 先生



13:30 ~ 14:00

保健機能食品とムードフード

有限会社健康栄養評価センター 代表取締役

講師：柿野 賢一 先生



14:00 ~ 14:15

こころの不調と社会経済的損失～メンタルヘルスケアの意義～

株式会社シード・プランニング 執行役員・上席研究員

講師：奥山 裕子 先生



14:15 ~ 14:45

メンタルヘルスと企業労務

須田総合法律事務所 副代表・弁護士

講師：安藤 啓一郎 先生



14:55 ~ 15:40

パネルディスカッション

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

座長：矢澤 一良 先生



15:40 ~ 16:00

届出を見据えた臨床試験の組み立て方

株式会社オルトメディコ 研究開発部 臨床学術課 課長・博士（医学）

馬場 亜沙美

会場案内



後樂園駅

東京メトロ [後樂園駅]

- 丸ノ内線 (4a・5番出口)
- 南北線 (5番出口) 徒歩1分



春日駅

都営地下鉄 [春日駅]

- 三田線・大江戸線
(文京シビックセンター連絡口) 徒歩1分



水道橋駅

JR総武線 [水道橋駅]

- 駅東口から徒歩9分



参加申し込みについて

参加における事前予約は不要です。当日、会場に直接お越しください。
尚、受付にて御名刺を1枚頂戴致しますので、御持参ください。

お問い合わせ先

ヘルスフードアカデミックサロン事務局（オルトメディコ内）

東京都文京区小石川1丁目4番1号 住友不動産後樂園ビル2階

Tel: 03-3812-0620

E-mail: hfa-salon@orthomedico.jp