

健康サポート薬局のための栄養講座

日 時：2018年5月9日（水） 19時～20時30分

講 師：国立精神・神経医療研究センター 神経研究所 疾病研究第三部

部長 功刀 浩先生

テーマ：心の病気と食生活・栄養

こころの健康を保つには過度のストレスを避けることが肝要であるが、それだけでは不十分であり、近年、バランスのとれた食生活や運動が重要な要因となることを示唆する科学的エビデンスが急速に増えている。現代のストレス社会の代表的疾患であるうつ病、さらに高齢化社会において誰もが避けて通れない問題となっている認知症は、食生活や運動などの生活習慣がリスクを大きく規定することがわかってきた。これらのこころの病気は、肥満、メタボリック症候群、糖尿病など、「飽食」の時代を背景にしたエネルギーの過剰摂取が主因となって引き起こされる病態によって発症リスクが高まる。また、うつ病などの経過を悪化させる要因となる。それと軌を一にして、運動はうつ病や認知症のリスクを下げ、治療効果もあることが示唆されている。現代は飽食である一方で、ビタミン、ミネラルなどは「食の製品化」の過程で栄養不足になっている場合が少なくなく、これらは意外に軽視されているが、こころの健康を保つために重要なポイントとなる。

主 催：(社) ソーシャルユニバーシティ 薬剤師生涯学習センター

会 場：薬樹株式会社 青山オフィス

〒107-0052 東京都港区赤坂 8-5-26

住友不動産青山ビル 西館 4階

最寄駅：東京メトロ銀座線 半蔵門線／都営大江戸線

「青山一丁目駅」4番南出口より（徒歩3分）

東京メトロ千代田線

「乃木坂駅」1番出口より（徒歩4分）

申込先：一般社団法人 ソーシャルユニバーシティ

【申込方法】

ホームページ → <http://social-u.or.jp>

「イベント・講座お申込み」よりお申し込み下さい

【問合わせ先】

1. ホームページ：お問い合わせフォーム

2. 電話：03-5413-8922（受付時間：月曜～金曜 9時～17時）

申込締切：2018年5月8日（火）18時まで

参加人数：100名（定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください）

参加費用：1,000円／人