

# 健康サポート薬局のための栄養講座

日 時：2018年7月18日（水） 19時～20時30分

講 師：早稲田大学

柴田 重信先生

テーマ：早寝早起き朝ごはんのサイエンス

2017年のノーベル生理・医学賞は、体内時計の分野に授与された。早寝早起き朝ごはんのサイエンスには体内時計の仕組みに基づく。体内時計を動かす仕組みは時計遺伝子と呼ばれる遺伝子の働きで起こる。時計遺伝子のリズム性の動きは脳にある視交叉上核のみならず、末梢のすべて臓器で見られる。ヒトの体内時計のリズムは24時間より長いので、24時間に合わせる必要がある。朝の光は脳時計を一時的に前進させ、夜の光は一時的に後退させ24時間に合わせづらくする。したがって、「早寝早起き」が重要となる。朝食は末梢時計を前進させ24時間に合わせやすくし、夜遅い食事は末梢時計を後退させ、夜型化を助長させる。「朝ごはん」というように、でんぷん質で、インスリンを上げる食事がリセットには重要である。朝食の内容・量・時刻のファクターも考える必要がある。また、朝食欠食やバランスの良くない食事による「朝食時差ボケ」についても考える。

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7月17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