

2017年度 仙台白百合女子大学 学都仙台コンソーシアムサテライトキャンパス講座 知って欲しい！睡眠のこと。

日本人は不思議です。寝ないことをまるで美德にしているかのようです。それが証拠に世界で見ても OECD 加盟 18 か国中、下から 2 番目の短さです。また、短い睡眠時間で「効率の良い睡眠」を日本人は求めます。お心当たりはありませんか？ でも答えは、明確です。「しっかり、睡眠時間を確保して下さい！」これしかありません。最近では、メタボと睡眠の関係も明らかになり、食品でも睡眠に影響する素材が研究されています。今回は、知っているようで、知らない「睡眠の世界」についてお話をさせていただきます。

■講師：大久保 剛 (仙台白百合女子大学 人間学部健康栄養学科准教授)

●講師プロフィール●

東京農工大学農学部卒業、東京大学大学院農学生命科学研究科修士課程修了。1995-2015 年日油株式会社に勤務。その間、2012 年に日本脂質栄養学会ランズ産業技術賞(高度不飽和脂肪酸やリン脂質の脂質栄養学的研究とそれに基づく製品開発)を受賞。リン脂質がヒトの睡眠に与える影響に関する研究に従事(日本睡眠学会会員)。
2010 年北海道大学より学位取得(水産科学博士)



■開催日時：6月3日(土) 10:30~12:00

■会場：仙台市市民活動サポートセンターセミナーホール 6F
(仙台市青葉区一番町4丁目1-3 地下鉄広瀬通駅 西5番出口すぐ)

受講料：無料

対象：どなたでも受講できます

定員：70名

申込締切：2017年5月31日(水)

申込方法：氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号
(または E-mail アドレス)をご記入の上、はがき、
E-mailでお申込ください。

【お申込・お問い合わせ先】

仙台白百合女子大学 図書館・地域貢献研究センター
〒981-3107 仙台市泉区本田町6番1号

(図書館) TEL: 022-374-5090 FAX: 022-374-4577

(大学代表) TEL: 022-372-3254 FAX: 022-375-4343

E-mail library@sendai-shirayuri.ac.jp

URL http://sendai-shirayuri.ac.jp

