

ヒトには聞けない 睡眠の基本

昔の受験生は、四当五落と言われていました。しかし、今の睡眠科学では、四落五落で、記憶を固定するには十分な睡眠が必要です。本講座では、「不眠大国」ニッポンの現状を概説し、その中で質の良い睡眠をとるにはどうすればよいのか？ と、言ってもそもそも「質」の良い睡眠とは何なのか？ そこからお話したいと思います。

■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。
2010 年北海道大学より学位取得(水産科学博士)。
2015 年 4 月より仙台白百合女子大学。



■開催日時：11 月 1 日 (土) 10 : 30～12 : 00

■会 場：仙台市市民活動サポートセンター6F セミナーホール
(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：30 名

申込締切：2025 年 10 月 24 日(金)

申込方法：申込フォームの QR コード、または、
氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号
E-mail アドレスをご記入の上、はがき、FAX、
E-mailのいずれかでお申し込みください。

【お申し込み・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 event@sendai-shirayuri.ac.jp

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

申込フォームの QR コード

