

◇ 第48回健康食品講座 研修会報告 ◇

日時	2023年10月1日(日) 9:45~13:00
テーマ	健康食品と食生活・健康管理 (話題の機能性成分・医薬品との相互作用)
場所	神戸薬科大学地域連携サテライトセンター
受講資格	現役の薬剤師
受講者数	12名 (うち本学学生5名)

【研修風景】

9:45~11:15 講義 1 「時間栄養学：健康増進・疾病予防のために
いつ、何を食べるのが望ましいのか」

講師 兵庫県立大学 環境人間学部
教授 永井 成美 先生



兵庫県立大学 環境人間学部
教授 永井 成美 先生による講義

11:30～13:00

講義2 「女性のヘルスケアと大豆
～活性型イソフラボンエクオールの可能性」

講師 近畿大学東洋医学研究所所長・教授
武田 卓 先生



近畿大学東洋医学研究所所長・教授 武田 卓 先生による講義

アンケート（抜粋）

“朝食で、すいみん障害の方や覚醒リズム障害の方も、軽くなったりするのか試してみたいと思います。年齢的に更年期なので、大変考え方の幅が広がりました。ありがとうございます。”
“今回興味のあるテーマだったので、初めて健康食品講座を受講しました。研修センターにも初めて伺いましたが、すばらしい施設で快適に受講できました。アクセスも駅から近くて、とてもよいです。卒後研修もよく参加しましたが、これからは健康食品の方を受講していきたいと思います。病院では研修会を行いますが、その際の講義の方法の参考にもなりました。スクリーンが3つはとても見やすくいいです。”
“第一講義「平日の睡眠中央値」と「休日の睡眠中央値」が2時間未満になるように心掛け、社会的時差ボケを起こさないようにしたい。時計遺伝子Bmal1と肥満の関係を学ぶことが出来て有意義でした。「夜間の食事は、昼間の食事と比べると、Bmal1による脂肪の蓄積が促進されることで、肥満に繋がりがやすいと推測される。」第二講義女性のヘルスケアのなかで、更年期障害とPMS・PMDDの重要性が増大していることを学ぶことができました。エクオールの女性のヘルスケアにおける活用についても紹介して頂き、勉強になりました。”
“朝食を食べない私にとって、とても分かりやすくてためになる講義でした。2講目は、女性のヘルスケアで、現在おばが悩んでいたのが聞いて良かったです。” etc

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



神戸薬科大学
Kobe Pharmaceutical University



神戸薬科大学エクステンションセンター