

# ◇ 第31回健康食品講座 研修会報告 ◇

日時	2019年10月20日(日) 10:00～15:35
場所	神戸薬科大学地域サテライトセンター
テーマ	健康食品と食生活・健康管理3(大項目Ⅱ)
受講資格	現役の薬剤師
受講者数	98名(本学学生33名含む)

## 【研修風景】

10:00～11:30 演題Ⅰ 「 $\gamma$ -aminobutyric acid (GABA)の機能性について  
～ストレス緩和作用、睡眠促進作用、血圧低下作用など～」

講師 近畿大学農学部  
食品栄養学科 栄養機能学研究室  
学科長・教授 米谷 俊 先生



近畿大学農学部  
食品栄養学科 栄養機能学研究室  
学科長・教授 米谷 俊 先生による講義

12:20～13:50 演題Ⅱ 「健康食品・サプリメントと医薬品の相互作用」

講師 静岡県立大学薬学部薬学科  
実践薬学分野  
准教授 内田 信也 先生



静岡県立大学薬学部薬学科 実践薬学分野  
准教授 内田 信也 先生による講義

14:05～15:35 演題Ⅲ 「コーヒー摂取の健康効果とポリフェノールの機能性」

講師 ネスレ日本株式会社  
ウェルネスコミュニケーション室  
室長 福島 洋一 先生



ネスレ日本株式会社  
ウェルネスコミュニケーション室  
室長 福島 洋一 先生による講義

### アンケート(抜粋)

- ・いつもながらお話上手な講師の先生方ばかりで、いずれの授業も90分という時間があっという間に過ぎていくように感じました。効果的なGABAチョコの摂取の仕方もよく理解できましたし、米谷先生の研究者ならではの視点に納得させられました。一方で、内田先生からは現役で学生さんを教えていらっしゃるということもあり、情報収集ツールを教えて頂くなど、現場に役立つ知識の数々をご教授いただきました。最後、世界のネスレの福島先生は幅広い分野にわたっていて非常に面白かったですし、チョコ配布だなんて初めてのセミナーでした。
- ・普段からなじみのある内容で、とても興味深く聞けました。先生方がとてもわかりやすくよかったです。
- ・健康に良いと言われているGABA、コーヒーについてどのような点が良いのかという詳しい事を知ることができた。
- ・今日は、私が知りたかった、GABAとコーヒー、面白かったです。また相互作用の考え方、より分かった気がします。ありがとうございました。
- ・日常に役立つ内容でとても勉強になりました。第2講義内田先生の講義の最後にありました、臨床決断⇒答えがないところから自信をもって話す事、とても難しいです。今後の課題です。
- ・身近な食品での講義でわかりやすく、有意義でした。
- ・新しい知識を得られて良かったです。もっと勉強したいと思いました。
- ・毎回有意義です。ありがとうございました。

etc

受講いただきありがとうございました。

