

🍷第55回健康食品講座 研修会報告📋

日 時	2024年9月29日(日) 9:45～13:00
場 所	神戸薬科大学 地域連携サテライトセンター 2階セミナールーム
テ ー マ	〔大項目Ⅱ〕 健康食品と食生活・健康管理
講 師	①兵庫県立大学 環境人間学部 食環境栄養課程 教授 加藤 陽二 先生 ②園田学園女子大学 人間健康学部 食物栄養学科 教授 松本 範子 先生
受講資格	現役の薬剤師
受講者数	13名(内、本学学生4名)
認定単位	2単位

【研修風景】

9:45～11:15	講義1	「活性酸素による生体ダメージを防ぐ食品成分」
	講師	兵庫県立大学 環境人間学部 食環境栄養課程 教授 加藤 陽二 先生



11:30～13:00

講義2

スポーツ栄養学の基本的な考え方

－食と薬と栄養補助食品と－

講師

園田学園女子大学 人間健康学部 食物栄養学科
教授 松本 範子 先生



【アンケート(抜粋)】

- ◆今まで、茶カテキンやスルフォラファンについて自分で勉強してみた事はあるのですが、今回のご講義でマヌカハニーについて調べてみようと思うようになりました。
- ◆体内の抗酸化作用の大切さ、あらためてわかりました。何を食べるか気をつけたいと思います。
- ◆活性酵素は、疾病予防の(ユニバーサル)ターゲットであることを学びました。また、酸化ストレスマーカーについても説明して頂きました。今後も抗酸化作用、食品成分(フィトケミカル)などにも着目していきたいと思います。スポーツ栄養学の講義では、運動直後の摂取で(糖質3:タンパク質1)の割合で30分以内というタイミングが重要であることを教えて頂きました。日常生活でも取り入れてみたいと思います。

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