

健康な食事にいかす - 良いあぶら・悪いあぶら -

白石 弘美 先生

人間総合科学大学 人間科学部 健康栄養学科 学科長
(社)日本臨床栄養協会、NR・サプリメントアドバイザー機
構 理事

令和 3 年 10 月 22 日 (金)
12:30 - 12:50

ショートトーク!

らてとーく お昼の時間帯に開催!

Zoom開催 (オンラインのテレビ会議システム)
参加費: 無料

演者から

近年の「食の欧米化」は、生活習慣病だけでなく、慢性炎症性疾患、精神疾患など、いわゆる「現代病」増加の一因とされています。さらに発症予防の面からも栄養療法は脚光を浴びています。とりわけ脂質栄養の分野は、長鎖脂肪酸の代謝メカニズムから、疾患の発症の関与が注目されてきました。中でも稀であった炎症性腸疾患(Inflammatory bowel disease; IBD)の罹患数上昇もあり、この分野で私たちは、量だけでなく脂肪酸摂取バランスの重要性から、食事のn-6/n-3比を2以下とすることを提唱してきました。しかし我が国の摂取脂肪酸量は国民栄養調査によれば、過去10年間でn-6系脂肪酸の摂取量は大幅に減少したものの、n-3系脂肪酸も同時に減少し、脂肪酸摂取バランスは依然として4:1前後と目標値には及んでいない。本講座ではn-3 PUFA dietによる脂肪酸摂取バランス2:1の改善を目指した、こころと身体にとっての健康な食事と良いあぶら・悪いあぶらについて考えてみたいと思います。

web (日本心身健康科学HP) もしくは
E-mail (jshas@human.ac.jp) から お申し込みください。



QRコード



亜麻仁油

Webからのお申込: QRコード、もしくは日本心身健康科学会 ホームページの
トップ画面に掲載されている「心身健康科学サイエンスカフェ開催のお知らせ」
参加フォームにてお申し込み下さい。

心身健康アドバイザーの方は参加により、
1ポイントの更新ポイントが付加されます

主催: 人間総合科学 心身健康科学研究所
共催: 人間総合科学大学・日本心身健康科学会