

# 健康食品セミナー（オンライン）

テーマ：メンタルヘルスと脂質栄養の役割  
～ω3系多価不飽和脂肪酸を中心に～

近年の新型コロナウイルス感染症の拡大は働き方や生活に大きな変化をもたらし、日常的な感染対策に慣れつつある中でも、仕事や生活に不安やストレスを感じている人は少なくありません。過度なストレスや繰り返されるストレスは、うつ病や不安障害など「こころの病気」を引き起こす場合があります、「メンタルヘルス」という言葉が身近になってきています。

厚生労働省では、ストレスチェック制度の施行やメンタルヘルスに関連するサイトの開設等の取り組みがなされ、また、世界的にも持続可能な開発目標（SDGs）にメンタルヘルスが含まれています。一言に「メンタルヘルス」と言ってもこころの病気は様々で、現代の生活において「メンタルヘルス」について正しく理解し、こころのケアをしていくことが重要であることは明らかです。

食や栄養とメンタルヘルスの関係においては脂質、特にω3系多価不飽和脂肪酸であるEPAやDHAの役割が注目されています。本セミナーでは、メンタルヘルスにおける脂質栄養の役割について、群馬大学大学院の浜崎景先生に、ω3系多価不飽和脂肪酸を中心に、最新の研究をふまえてご講演いただきます。

健康食品業界において、「メンタルヘルス」をテーマとした今後の研究開発のヒントになることを期待しつつ、皆様のご参加をお待ち申し上げます。

## 開催要項

開催日時：令和4年8月31日（水）14：00～16：20

形式：オンライン（Zoomウェビナー）

定員：150名（先着順）

受講料：¥5,500（税込） ※申込受付は8月22日（月）まで

社福協・健康食品研究啓発事業会員は ¥3,300（税込）で受講できます  
※本健康食品セミナー（オンライン）については、NR・SAの単位認定は行っていません。

## お申込みから受講まで

「お申込み」はこちら！



申込URL <https://www.kenshoku-forum.jp/forumSeminar/seminarDetail/42>  
社福協 健康食品フォーラムのホームページよりお申込みください。

※社福協・健康食品研究啓発事業会員の場合は必ずログインしてからお申込み下さい。



※お振込みの控えをもって領収証とかえさせていただきます。

※期日までにご入金がない場合、キャンセルとさせていただきます。

※入金確認後に『受講確定のご案内メール』を、また、開催日までに『聴講用URLと資料のご案内メール』を送信いたします。

※@shafuku.jp と@kenshoku-forum.jp からのメールを受信できるように設定をお願いいたします。

## プログラム

ファシリテーター 矢澤 一良 氏

（早稲田大学 ナノ・ライフ創新研究機構 規範科学総合研究所ヘルスフード科学部門 部門長）

時間	内容・講師
14：00～14：10	開会挨拶
14：10～15：40	講演 浜崎 景 氏（群馬大学大学院医学系研究科 公衆衛生学分野 教授）
15：40～15：50	休憩
15：50～16：20	ディスカッション（質疑応答含む）
16：20	閉会挨拶

※ 諸事情により講師、テーマ等は変更される場合がありますのであらかじめご了承ください。

主催 特定非営利活動法人健康食品フォーラム

協賛 一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会

お問合せ 〒105-0003 東京都港区西新橋1-5-11 第11東洋海事ビル 4F

一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会 健康食品フォーラム事務局

TEL：03-3595-1555 / FAX：03-3595-1559 / E-mail：kenshoku@shafuku.jp

健康食品フォーラム  
・セミナー一覧

