

# 睡眠改善機能性食品フォーラム2013

開催日●2013年6月5日(水) / 会場●飯田橋レインボービル1階「C+D会議室」

◆睡眠に関する新たな知見、眠りの質を改善する機能性食品開発の多様なアプローチとその成果をお届けします。

◆豊富なエビデンスに基づき、今後の研究・商品開発戦略を討議します。

開催プログラム \*10時00分~16時10分

## 1. [基調講演] 睡眠とこころの健康ー日本の現状を総括する

(10:00~11:10)

国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所 客員研究員

睡眠評価研究機構 代表

白川 修一郎氏

人間の睡眠とこころの健康が相互に密接に関連しているのは、人間の睡眠が持つ本来の役割が脳の休息に深く関わっているためです。また、睡眠は高血圧、糖尿病、肥満や感染症などを防ぐ働きもあり、こころの基盤である身体健康とも密接に関係しています。睡眠不足や障害は、うつや自殺、居眠りや注意散漫による事故のリスクを大きく上昇させます。しかし、現代の日本人の多くは、極端な睡眠不足状態で生活しているのです。

休憩5分

## 2. 睡眠のホメオスタシスとは何か？

(11:15~12:25)

徳島大学 大学院  
ヘルスバイオサイエンス研究部  
統合生理学分野 教授

勢井 宏義氏

睡眠は、生物時計とホメオスタシス機構が連携し合って、その時間やタイミングに加え、深さが調節されている。睡眠ホメオスタシスとは、先行する覚醒が長くなると続く睡眠が深くなるという仕組みであり、その指標は、脳波における徐波(デルタ波)で現される。近年、睡眠ホメオスタシスと代謝機構の関連性に研究的注目が集まっている。はたして睡眠のホメオスタシスとは何なのか？ あらためて問い直してみたい。

<12:25~13:20 ランチブレイク>

## 3. トマト酢の睡眠ならびに快眠因子への影響

(13:20~14:10)

ライオン株式会社 研究開発本部  
薬品第1研究所 副主席研究員

岩崎 英明氏

健康寿命を延伸する上で、各ライフステージに合った休息をとることは重要であり、多忙な現代社会においては、とりわけ「良い睡眠」をとることへの関心が高まっている。良い睡眠とは何か、良い睡眠をとる上で重要な要素は何か、という課題に対し、当社が開発したトマト酢がどのような影響を与えるのか多面的に検討を行った。評価手法と結果を報告すると共に、新たな睡眠の質改善に向けた取組みの一部につき紹介する。

休憩5分

## 4. グリシンが睡眠を改善させる作用メカニズム

(14:15~15:05)

味の素株式会社 イノベーション研究所  
栄養基盤研究グループ長

坂内 慎氏

グリシンは体内で合成される非必須アミノ酸である。演者らはヒトが3gのグリシンを経口摂取すると睡眠の質が改善されることを偶然発見したことを研究のきっかけとして、そのメカニズム研究を行った。本講演では、グリシンが末梢血流量を増加させ、それに伴い発生する熱放散の結果として、深部体温の低下を引き起こすメカニズム、深部体温の低下が睡眠に与える影響等に関して研究の成果を報告する。

<15:05~15:20 コーヒーブレイク>

## 5. テアニンの睡眠改善効果

(15:20~16:10)

太陽化学株式会社  
ニュートリション事業部  
研究開発グループ 次長

大久保 勉氏

L-テアニンは、玉露など高級茶葉に多く含まれるアミノ酸で、特有のうま味を有する。L-テアニンは血液脳関門を通過し、脳内神経伝達物質の挙動に影響を与えていること、リラックス関連の脳波出現、抗ストレス、集中など様々な効果も確認されている。太陽化学は、L-テアニンの大量生産技術確立、98%以上の含量で規格化した「サンテアニン」を国内外に供給し、多くの食品に利用されている。今回、テアニンの睡眠改善効果について報告する。

# 参加規定と参加申込書

## ■受講料 (1名につき)

39,900円 (38,000円+消費税)

\*テキスト代、昼食代、コーヒー代を含む。

(ランチブレイク : 12:25~13:20)  
(コーヒーブレイク : 15:05~15:20)

## ■定員

60名 (定員に達し次第、お申込みを締め切らせていただきます。)

## ■会場

飯田橋レインボービル1階「C+D会議室」

〒162-0826 東京都新宿区市谷船河原町11 電話03(3260)4791

## ■参加規定・お問い合わせ

〔申込方法〕

■切取り線内の参加申込書に必要事項を記入の上、郵送又は FAX(04-7184-7912)にてご送付下さい。

■お客様番号は、DMにあるお名前の下の番号をお書き下さい。

**定員制(60名)につき、お申し込みはお早めをお願い致します。**

■折り返し受講証と請求書をお送り致しますので、一週間以内に受講証が届かない場合はご連絡下さい。受講証は当日受付にご提示下さい。

■先着順に定員に達し次第締め切らせていただきますので、申し込みはお早目をお願い致します。

(お支払方法=振込先)

■参加費(受講料+消費税)のお支払いは開催日前日迄に下記口座にお振込願います。

■振込先(口座名=㈱サイエンスフォーラム)

郵便振替口座(00100-3-23302)

※お支払いはなるべく郵便振替をご利用下さい。

千葉銀行 天王台支店(普通No. 3368360)

三井住友銀行 神田支店(当座No. 228275)

みずほ銀行 本郷支店(当座No. 0131565)

## 〈ご注意〉

1. キャンセルは開催日3日前までに必ずご連絡をお願いします。(土・日含まず)
2. 上記以外の参加費の払い戻しは致しませんので、申込者をご都合の悪い場合は代理の方の出席をお願い致します。
3. テキストは会場でお渡し致します。

# 睡眠改善機能性食品フォーラム2013

No.91314

参加申込書

■参加申込日 2013年 月 日 (株)サイエンスフォーラム殿

お客様番号	
会社名	(フリガナ) (正式名称)
住所	〒
TEL	(内線)
FAX	
参加者氏名	
所属部署名	
役職名	
E-mail	
参加者氏名	
所属部署名	
役職名	
E-mail	
●受講料 [39,900円 (38,000円+消費税)] × 名 = 円	

\*部課名・役職名も必ずご記入下さい。

## ■通信欄

●請求書送付先 (但し、送付先が参加者と同じ場合は不要です)

【備考】

\*今後、記載された内容をもとに、書籍・セミナーご案内の情報ご提供の際等に利用させていただきます。ご不要であれば、右記にチェックを入れて下さい。

DM案内不要

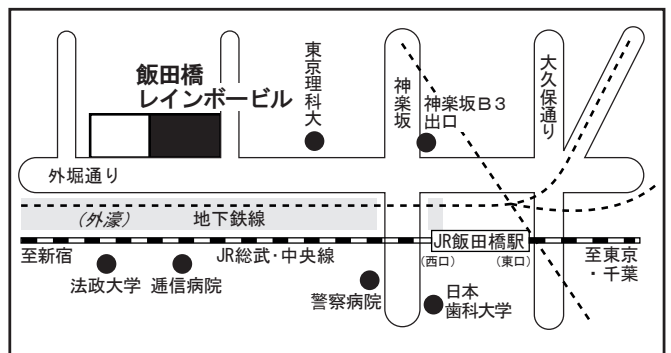
## ■(株)サイエンスフォーラム記入欄

受領日	申込番号	受講証送付日	摘要

私たちは、新しい食の開発・市場創造と安全確保のお役に立ちます。

## ■会場案内図

### ■会場 飯田橋レインボービル



JR 飯田橋駅西口 徒歩5分  
地下鉄 東西線・有楽町線・南北線・大江戸線  
飯田橋駅神楽坂B3出口 徒歩5分

## ■お申込み・お問い合わせは下記へ



私たちはintelligenceを提供します!!

株式会社 サイエンスフォーラム

〒270-1173 千葉県我孫子市青山4-1-207  
TEL. 04(7128)5461 FAX. 04(7184)7912  
http://www.science-forum.co.jp