

健康と時間栄養学

～食べるタイミングが身体に及ぼす効果とは～

栄養学において、「何をどれだけ食べるか」というのは、極めて重要な内容ですが、2017年に体内時計に関する研究がノーベル生理学・医学賞を受賞したことを受け、近年、時間栄養学という概念も注目されるようになりました。夜遅くに食事をするのが身体に良くないということは何となく聞いたことがあるとは思いますが、何故なのか？またどのような現象が生体に生じているのか？など、知りたいと思いませんか。現在、ヒト研究の成果(報告)も増えています。そこで、食べる量を考えるだけでなく、食べる時間を変えるといった新しい「食べ方」について、これまでに報告されている知見を紹介いたしますので、実践できることを増やして、健康を考えてみませんか？

【対象・おすすめの方】 疾病予防、健康増進に興味がある方、生体の化学反応(代謝)について知りたい方、不規則な食事時間になりがちな方

講義スケジュール

9月3日(水)	18:30-19:00	体内時計と時間栄養学とは
	19:00-20:00	食事(栄養素)をどのタイミングで食すのか

講師紹介



新井 英一（あらい ひでかず） 静岡県立大学食品栄養科学部栄養生命科学科 教授
栄養学博士／静岡県栄養士会 会長
【専門分野】 臨床栄養学、病態生化学
【主要研究テーマ】 24 時間蓄尿を用いた微量栄養素摂取量の把握の妥当性評価に関する研究／高尿酸血症の管理に適した食事に関する研究／高リン血症の管理に適した食事に関する研究／ビタミン D 代謝動態の評価に関する研究

オンライン講座(Zoom)

ご自宅などから、PC やスマートデバイスなどを使って聴講してください。
お申込み手続き完了後、Zoom のアクセス用 ID・パスコード等をメールでお知らせいたします。

受講料・定員

受講料 **1,960 円**・定員 **20 名程度**
申込人数が一定数に達しない場合、開催を中止することがあります。

申込締切

令和7年8月22日(金) 講座申込は定員になり次第締め切らせていただきます。
定員に余裕がある場合は締切日を延長することがありますのでお問い合わせください。

【お問合せ・お申込み】 地域経営研究センターまで。受講には事前にお申込みが必要です。
ホームページ上のフォームから、または本紙裏の受講申込書をご利用ください。



静岡県立大学地域経営研究センター

住所：〒422-8526 静岡市駿河区谷田 52-1

TEL：054-264-5400 FAX：054-264-5402 / E-mail：crms@u-shizuoka-ken.ac.jp

ホームページ⇒ <https://crms.u-shizuoka-ken.ac.jp/>

社会人学習講座の最新情報・詳細は地域経営研究センターホームページをご覧ください。

《静岡ナズカレッジこ・こに連携講座》



静岡県立大学社会人学習講座受講申込書

地域経営研究センター 社会人学習講座 事務局 宛

私は、「静岡県立大学社会人学習講座」で開講される次の講座を申し込みます。

1. 受講申込科目

講座名	申込締切
健康と時間栄養学（オンライン講座）	令和7年8月22日(金)

2. 申込受講者情報

以下項目にご記入・ご入力いただき、下記受付へメール・FAX・郵便などで送付してください。メール・FAXにて返信いたします。申込後1週間たっても返信がない場合は、お手数ですが地域経営研究センターまでお問合せください。

(ふりがな) 氏 名	()	年代	10代・20代・30代・40代 50代・60代・70歳以上
資 料 送 付 住 先 所	〒 _____ (自宅 ・ 勤務先 ・ その他)		
T E L			
F A X			
携 帯 電 話			
E-mail アドレス	@		
連絡先指定	連絡は通常電子メールで行います。予め、地域経営研究センターからのメールが受信できるように設定をお願いします。その他にご希望の連絡方法がある場合は以下に○をつけてください。 TEL ・ FAX ・ 携帯電話 ・ その他 ()		
所 属			

3. 受講申し込み理由、講座へのご希望等あればご自由にご記入ください。講座の参考にさせていただきます。

--

< 問合せ・申込書 受付 >

記入日: 令和 年 月 日



静岡県立大学 地域経営研究センター

住所: 〒422-8526 静岡市駿河区谷田 52-1

TEL: 054-264-5400 FAX: 054-264-5402 / E-mail: crms@u-shizuoka-ken.ac.jp

ホームページ URL⇒<https://crms.u-shizuoka-ken.ac.jp/>

個人情報のお取り扱いについて

ご記入いただいた情報は、静岡県立大学地域経営研究センターにて適正に管理し、本講座もしくは地域経営研究センター事業に関する目的以外の利用はいたしません。また、申込者の同意がある場合及び行政機関などから法令等に基づく要請があった場合を除き、第三者への提供又は開示をいたしません。