

公開
講座

桐生大学・桐生大学短期大学部

GABA

食べ物で
脳機能を
健全に

ストレス社会を 逞しく 生き抜くには



●現在の日本は、超高齢社会と同時に、高ストレス社会でもあります。ストレスには色々あり、生まれ落ちた赤子から、園児、学生、サラリーマン、主婦、お年寄り、また、女性の場合、女性ゆえの様々なストレスが覆いかぶさっています。その中で、誰もが認知症にならずに、生き生きと長生きすることを願っています。特に、身体的ストレスと異なり、精神的なストレスには、健全な脳機能が重要であります。人間らしい健康長寿には、健全な脳機能の維持が重要であり、それには食物がかかわっています。今回、こういったストレスと脳との関係、また、食べ物の効能について話題提供します。

食物の持つ機能を利用した食品には特定保健用食品や機能性表示食品があります。その中でも、喜怒哀楽といったストレスや心の病に対しては、抗ストレスや安らぎをうたった機能性表示食品が有効と思われます。アミノ酸系の機能性表示食品の素材として最も多く利用されているのはリラックス作用をうたった緑茶デアミン、抗ストレス作用をうたったGABA（ギャバ）、認知機能の改善をうたった発酵乳中のペプチドなどがあります。そこで、ストレス軽減、リラックス、記憶・集中力や認知症予防などを記した機能性表示食品について、どのような基礎研究から生まれてきたのかを、私の研究から、分かりやすく紹介します。

ストレス環境の中で、これから学ぼうとしている学生、働こうとしている学生、また、仕事と家事の両立に悩んでいる方々に、少しでも参考になればと思います。



横越 英彦 Yokogoshi Hidehiko

静岡県立大学 名誉教授
専門分野：栄養化学、栄養神経科学

【略歴】

- 1970年 ● 京都大学 農学部卒業
- 1975年 ● 名古屋大学大学院 農学研究科農芸化学科博士課程満了
- 1976年 ● 農学博士(名古屋大学)
- 1976年 ● 名古屋大学 農学部農芸化学科栄養化学研究室、助手
- 1993年 ● 静岡県立大学 食品栄養科学部及び 同大学院生活健康科学研究所栄養化学研究室、教授
- 2012年 ● 静岡立大学 名誉教授、中部大学 応用生物学部 教授
- 1983年1月～1985年1月 ● アメリカ合衆国、マサチューセッツ工科大学(MIT)、文部省在外研究員
- 1986年5月～9月 ● MIT共同研究

参加無料

先着 250名

※コロナウイルス感染状況により変更する場合があります

GABAの
チョコレートを
プレゼント!

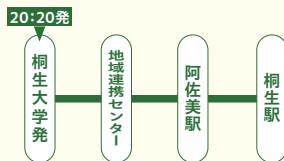
2022年

9・30 金

時間 18:30～20:00
(18:00受付開始)

会場 桐生大学
平成記念ホール

【シャトルバスの運行】

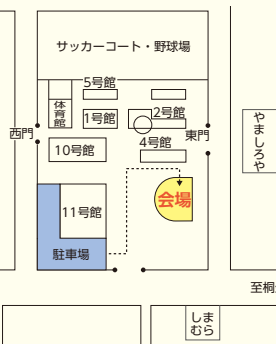


【申し込み方法】

チラシの裏面をご参照ください。

桐生大学 地域連携センター
☎0277-76-2400(平日9時～17時まで)
〒379-2392
群馬県みどり市笠懸町阿左美606-7

公開講座駐車場案内



公開講座の参加方法

下記の健康状況報告書を事前にご記入の上、当日直接会場までお越しください。なお、先着250名となっておりますので混雑状況によってはご入場頂けない場合があります。

健康状況報告書

基本情報

フリガナ

年齢

氏名

電話番号

本日の体温

9/30(金)の公開講座当日における健康状態について ※該当するものに「✓」を記入してください。

チェック項目	チェック欄
① 平熱を超える発熱がない	
② 咳(せき)、のどの痛み等の風邪症状がない	
③ だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)がない	
④ 臭覚や味覚に異常がない	
⑤ 体が重く感じる、疲れやすい等の症状がない	
⑥ 新型コロナウイルス感染症(陽性)とされた方との濃厚接触がない	
⑦ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいない	
⑧ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間が必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がない	

告知

まらめ祭

re:Start

EVENT INFORMATION

EVENT 01 桐生みどり地区の 飲食店の出店 11:00 - 16:00 (予定)	EVENT 02 芸人ライブ (出演者未定) 時間未定	EVENT 03 打ち上げ花火 17:30 - 18:00 (予定)
--	---	--

2022. 10/22 SAT

※今後の新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、来場者の制限を行う場合があります。詳細は大学ホームページでお知らせいたします。