

会員各位

2025年度 味の素KK 「食と健康セミナー」

参加費無料
生涯教育単位
取得可

テーマ「健康寿命の延伸に向けて ～睡眠と栄養からはじめる実効性のある健康づくり～」

セミナーをオンデマンド型の動画配信でお届けします。

動画
配信期間

2026年2月25日(水) ～ 3月18日(水)

内容

眠りでつくるWell-being ～からだところどころを整える“良い睡眠”のコツ～

東北大学大学院 医学系研究科
老年・在宅看護学分野 教授

尾崎 章子先生



健康・栄養の指導者が知っておくべき快眠習慣 ～行動変容を促すアプローチ～

快眠セラピスト・睡眠環境プランナー

三橋 美穂先生



睡眠の質を高める栄養アプローチ ～睡眠に働くアミノ酸～

味の素(株) スポーツ&ヘルスニュートリション部
開発企画グループ兼マーケティンググループ マネージャー

栗原 重一



視聴
方法

ご所属栄養士会サイト 会員専用ページ内に設置したリンクより視聴
ID : aji2025
パスワード : kenkoaji2025 ※いずれも半角小文字

※お申し込みの必要はございません。ご希望の方全て聴講していただけます。
※聴講に際してはインターネット回線が適切につながっていることが必要です。Wi-Fi(無線LAN)を使用する時は、ルーターからパソコンまでの距離が遠い場合に電波が届きづらいなど、スムーズに聴講できないことがあります。事前の確認をお願いいたします。
※聴講に際して発生する通信費(パケット代)については、ご自身の負担となります。ご注意ください。
※受講後のアンケートへご協力をお願いいたします。(単位取得申請時にアンケートも照らし合わせます)

単位
申請

受講後のアンケートにて「受講コード」が表示されますので、ご確認をお願いします。単位取得申請は2026年3月23日までに登録の各栄養士会に行ってください。その際、本セミナー名とこちらの「受講コード」が必要となります。単位取得の手続きについては、各栄養士会のご案内にそってお願いいたします。

基本2-3「根拠に基づいた栄養管理」1単位を取得可能です。

< お問い合わせ先 >

①セミナー内容・視聴について : 2025年度 味の素KK「食と健康セミナー」事務局 (キャンペーン事務局内)
電話番号 : 0120-365-838

受付 : 2025年12月1日(月)～2026年3月31日(火) (12月27日～1月4日を除く) 平日 10:00～17:00

②生涯教育単位取得について : 各栄養士会事務局 (裏面に連絡先一覧がございます。)

主催 味の素株式会社 (企画 : 東京支社 案内 : 大阪支社)

後援 (公社)大阪府栄養士会 (公社)兵庫県栄養士会 (公社)京都府栄養士会 (公社)奈良県栄養士会
(公社)滋賀県栄養士会 (公社)和歌山県栄養士会

*スクリーンショット・録画・録音・撮影はお控えいただきますようお願いいたします。

*都合により、講師、タイトルなどが一部変更になる場合がございます。予めご了承ください。

尾崎 章子先生

博士（看護学）

東北大学大学院 医学系研究科 老年・在宅看護学分野 教授

千葉大学看護学部卒。東京医科歯科大学（現東京科学大学）医学系研究科博士後期課程修了。国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所研究員、東邦大学看護学部教授を経て、2015年より現職。日本在宅看護学会理事、日本在宅ケア学会理事、日本睡眠学会評議員、厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針改定に関する検討会委員ほか。

【主な著書】

「睡眠マネジメント」（朝倉書店、2025年）

「睡眠の百科事典」（丸善出版、2024年）

「対人援助職に知ってほしい睡眠の基礎知識」（岩崎学術出版社、2024年）

「高齢者のナイトケア」（日本看護協会出版会、2023年）

「睡眠学（第2版）」（朝倉書店、2020年）など

三橋 美穂先生

快眠セラピスト・睡眠環境プランナー

寝具メーカーの研究開発部長を経て、2003年に独立。これまでに1万人以上の眠りの悩みを解決してきており、とくに枕は頭を触っただけで、どんな枕が合うかわかるほど精通。全国での講演や執筆活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュース、ホテルの客室コーディネーターなども手がける。

【主な著書、テレビ出演】

「オトナ女子の不調と疲れに効く 眠りにいいこと100」（かんき出版、2024年）

「眠りのさじ加減 65歳からのやさしい睡眠法」（青志社、2023年）

「おやすみ、ロジャー 魔法のぐっすり絵本」カール＝ヨハン・エリーク 著 三橋美穂 監修（飛鳥新社、2015年）

NHK「あさイチ」、TBS「ひるおび!」、日本テレビ「ヒルナンデス!」など

栗原 重一

博士（農学）

味の素(株) スポーツ&ヘルスニュートリション部 開発企画グループ 兼 マーケティンググループ マネージャー

東京大学大学院博士後期課程修了。同教室にて農学特別研究員を経て、2001年に味の素(株)入社。研究所で14年間アミノ酸の生理作用・有用性の研究に従事。2015年から事業部門で再生医療用培地の海外事業立ち上げ後、2020年から一般・医療チャンネル向けの機能性食品の学術および開発マーケティングを担当。

< 生涯教育単位取得に関するお問い合わせ先 >

(公社) 大阪府栄養士会事務局	TEL 06-6943-7970
(公社) 兵庫県栄養士会事務局	TEL 078-251-5311
(公社) 京都府栄養士会事務局	TEL 075-642-7568
(公社) 奈良県栄養士会事務局	TEL 0744-33-2166
(公社) 滋賀県栄養士会事務局	TEL 077-581-1366