

2025年度 味の素KK

# 「食と健康セミナー」

参加  
無料

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



申込  
方法

**WEBによる事前申込制** ※視聴には事前登録が必要です。

申し込み期間 2025年12月1日(月)～2026年2月12日(木)

下記URLまたは右QRコードよりご応募ください。

<https://ajicom-aji.cp.dline.jp/sytknku25/>



- \* WEB申し込みは、**1回につき1名様、ご本人が**お願いいたします。
- \* 本セミナーは管理栄養士をはじめとした、食と栄養のプロフェッショナルの皆様を対象としております。
- \* 本セミナーの応募受付及びご案内メールの送信は、(株)味の素コミュニケーションズが行います。
- \* お客様の個人情報は、(株)味の素コミュニケーションズで管理し、本セミナー事務局業務のために利用させていただきます。セミナー終了後、個人情報は破棄いたします。お客様の個人情報をお客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはありません。(法令等により開示を求められた場合を除きます。)
- \* 受講の権利はご本人のものとし、第三者への譲渡や他の金品と交換することはできません。

【問い合わせ先】2025年度 味の素KK「食と健康セミナー」事務局（味の素KK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

主催 味の素株式会社（企画 東京支社）

\*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トなども手がける。

### 【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・エリーソン 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。