



札幌保健医療大学 第12回公開講座

光と食とサーカディアンリズム

『良質な睡眠のための生活のヒント!』

今みなさんはご自身の睡眠に満足していますか。
質の良い睡眠とはどういう睡眠をさすのでしょうか。
今回はサーカディアンリズムに焦点を当て、
光や食事の睡眠への影響と質の良い睡眠のための
生活について考えてみます。

サーカディアンリズムと睡眠
～光を上手に使いましょう～

保健医療学部看護学科 教授 萩野悦子

時間栄養学とタイミングの栄養学
～本当に朝食って必要なの?～

保健医療学部栄養学科 教授 千葉昌樹

コーディネーター

保健医療学部看護学科 教授 齋藤早香枝

日時：2021年10月30日(土)

14:00～15:30

場所：紀伊國屋書店札幌本店

sapporo55ビル

1階インナーガーデン

(札幌市中央区北五条西5丁目7)

参加料無料 ※当日会場にお越しください

定員：48名

- ・立ち見はお断りさせていただきます
- ・マスクの着用をお願いします
- ・会場入口にて手指消毒ご協力をお願いします

後援：札幌市

道民カレッジ連携講座