

協議会だより

DHA・EPA協議会
〒151-0062
東京都渋谷区元代々木町 32-7
一般財団法人日本水産油脂協会内
TEL & FAX: 03-3469-6931
URL: <http://www.dhaepa.org/>
E-mail: dha_epa@par.odn.ne.jp

サントリーウエルネス株式会社 赤池 知生

今回は少し DHA・EPA の話題からは離れて、世の中の健康トレンドを紹介したいと思います。

冬の終わりごろから夏前までのこの時期、肌の露出が増える季節に向けてダイエットの実践本や特集をした雑誌を書店でよく見かけますが、数年前からその中で「筋トレ」というワードを見かけることが増えてきたと感じています。かつて筋トレと言えば、男性が筋骨隆々になるための手段、あるいはスポーツ選手のパフォーマンス向上のためのトレーニングのイメージでしたが、最近では美しい体のシルエットを作るシェイプアップのため、あるいは美しい姿勢を保つためといった美容の手段として注目をされているようです。それは、美容の最先端に行くモデルの方々が単に痩せているのではないボディメイクされた健康美を披露し、その美容の秘訣として様々なフィットネス方法をメディアで紹介し、あるいは SNS など で情報発信していることによるのではないかと思います。その流れからか、例えば instagram では「#筋トレ女子」、「#腹筋女子」、さらには「#ワークアウト女子」なるハッシュタグも見受けられますし、また Googleトレンドでは「筋トレ」の検索人気度が 2011 年頃と現在を比較すると 5 倍近く上昇をしています。女性をターゲットとしたワークアウトイベントの開催も増えてきており、少し前から続くランニングブームも含め、ただ痩せるだけでなく美しい体になるというボディメイクの考え方は今後も注目が続きそうです。

そして、美しくボディメイクするためにはどのようなトレーニングをするかが大切ですが、一方でより効果的に行うためにどのような成分を摂るか、という点も非常に大切であることは言うに及びません。たんぱく質については現在も認知度と利用率は高いですが、それ以外のどのような成分に注目が集まるか大変興味深いです。

《公開講演会のご案内》 第 18 回公開講演会『オメガ 3 と医療の最前線』

日時:平成 28 年 10 月 26 日(水)13:20~17:00

場所:アイビーホール青学会館 地下 2 階 サフラン

講師および演題:

○「胎生期低栄養環境と生活習慣病(脂質代謝をエピジェネティクスから見る)」

早稲田大学 教授 福岡 秀興 先生

○「オメガ 3、外科領域での期待と現況」

東京大学医学部附属病院 准教授 深柄 和彦 先生

○「心血管疾患における DHA・EPA の臨床的有用性」

順天堂大学大学院 前任准教授 島田 和典 先生

※近日中に正式なご案内をお送りしますので、ご案内に従ってお申し込み願います。

《幹事会のうごき》 平成 28 年 6 月 15 日(水)15:00~17:00 に一般財団法人日本水産油脂協会新館において平成 28 年度第 3 回幹事会が開催された。

- ・ 第 19 回通常総会・講演会・懇親会について、出席者数、経費等の報告が事務局よりあった。
- ・ 本年度の研修会について、訪問先や日程等について検討した。
- ・ 10 月 26 日(水)開催の公開講演会が、日本サプリメントアドバイザー認定機構より研修単位取得講座として認定された旨の報告があった。