



独立行政法人

国立健康・栄養研究所

National Institute of Health and Nutrition

オープンハウス2014 (研究所一般公開)

日時：平成26年10月26日(日) 10:00~17:00

場所：独立行政法人 国立健康・栄養研究所

新宿区戸山1-23-1

Tel 03-3203-5721 Fax 03-3202-3278

ようこそ!!



《展示・公開内容》

※いずれも興味のあるものに、自由にご参加頂けます。
なお、会場内は禁煙です。ご協力をお願いします。

第1部 (10:00~15:45)

午前

■講演

(場所・・・2F共用第1会議室)

10:30~『食事摂取基準』(40分)

11:10~『健康食品』(40分)

■所内見学ツアー

(集合場所・・・1F 玄関ホール)

10:10~ 11:30

※ 40分毎にスタート

■フィットネス体験

(場所・・・1F 運動フロア)

11:20~ リラクゼーションストレッチ

午後

■講演

(場所・・・2F共用第1会議室)

13:30~『運動』(40分)

14:10~『食品表示』(40分)

■所内見学ツアー

(集合場所・・・1F 玄関ホール)

13:00~14:20

※ 40分毎にスタート

■フィットネス体験

(場所・・・1F 運動フロア)

12:00~ やさしいエアロビクス

13:30~ かんたんフラダンス

■食生活診断 ……2F 共用第2会議室

■健康食品相談 ……2F 共用第3会議室

■栄養バランスゲーム ……2F 共用第2会議室

■健康体力診断 ……1F 運動フロア

■骨密度測定(簡易) ……B1F 被験者室

※専用装置での測定は、骨密度の低い方を優先して測定を実施します。

左記の5つは
随時行っています!
(受付は14:50で終了)

第2部 (16:00~17:00)

■WHO協力センター指定記念講演会 (場所・・・2F共用第1会議室)

演者：尾身 茂先生(独立行政法人 地域医療機能推進機構 理事長、
名誉世界保健機関(WHO) 西太平洋地域事務局長)

詳細は次のページをご覧ください





◇WHO協力センター指定記念講演会（第2部） （会場：2F 共用第1会議室） （時間：16時～17時）

演題：WHO協力センターとしての国立健康・栄養研究所に期待すること

演者：尾身 茂先生

（独立行政法人 地域医療機能推進機構 理事長、
名誉世界保健機関（WHO）西太平洋地域事務局長）



◇所内見学ツアー（集合場所:1F 玄関ホール）

出発時間：10:10～ 10:50～ 11:30～
13:00～ 13:40～ 14:20～（最終）
所要時間：40分程度

運動フロア

運動フロア（1F）

高齢者の筋力向上のためのプログラムや太極拳教室などを行っています。



食事摂取基準
研究室

食事摂取基準研究室（B1F）

日本人の食事摂取基準は、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とした、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものです。

当研究所では、科学的根拠の充実と正しく効率的な活用・普及を目指した研究を行っています。

ヒューマン
カロリメーター

ヒューマンカロリメーター（B1F）

一日当たりのエネルギー消費量及び安静時・睡眠時のエネルギー消費量を、日常に近い状態で1日以上にわたって連続的に測定することができます。

国民健康・栄養
調査研究室

国民健康・栄養調査研究室（B1F）

健康増進法に基づき、毎年実施される国民健康・栄養調査のデータはここに集められ、集計されます。日本人の栄養状態や生活習慣が客観的に明らかにされ、国や地方の健康づくり施策の基礎資料として活用されています。



◇講演（第1部）

（会場：2F 共用第1会議室）

◆ 10:30～11:10 演題：**日本人の食事摂取基準（2015年版）について**

演者：瀧本 秀美（栄養疫学研究部長）

テーマは
食事摂取基準
です。

内容：「あなたは食事の適正な量を知っていますか？」日本人の食事摂取基準は、健康な個人並びに集団を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものです。来年の4月から使用される予定の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」について、2010年版からの変更点を中心に解説します。

◆ 11:10～11:50 演題：**健康食品の正しい利用法～機能性表示に向けて～**

演者：千葉 剛（情報センター 健康食品情報研究室長）

テーマは
健康食品
です。

これまで保健機能食品を除き、健康食品には機能性表示は認められていませんでしたが、来年度から機能性表示ができるようになります。しかしながら、機能性を表示していても、健康食品で医薬品のような効果は得られません。そこで、健康食品とはそもそもどんなものなのか、誰がどの様に利用するためのものなのかをご紹介します。

◆ 13:30～14:10 演題：**運動は認知症予防に効くか？**

演者：宮地 元彦（健康増進研究部長）

テーマは
運動
です。

糖尿病や脳卒中などの生活習慣病の予防に運動が効果的であることは皆さんご存知だと思います。最近の研究では、高齢化の進行に伴い患者増加が懸念される認知症の予防ならびに、低下した認知機能の改善に運動が有効であることが報告されています。そこで本講演では、認知症予防に効果的な運動について紹介いたします。

◆ 14:10～14:50 演題：**食品表示基準（案）における栄養表示について**

演者：松本 輝樹（食品保健機能研究部 食品分析研究室長）

テーマは
食品表示
です。

現在食品表示は、食品衛生法、JAS法、健康増進法を中心に規定されていますが、平成27年6月までに食品表示法に一元化されます。法の施行にあたっては、食品表示基準に基づいて運用されますが、本講演では現行制度から変更された主たる9項目のうち、「栄養成分表示の義務化」と「栄養強調表示に係るルールの改善」について解説いたします。

受付14:50まで

体験する



- ◆ **食生活診断** (2F共用第2会議室)
日頃の食生活を見直してみませんか？
- ◆ **健康食品相談** (2F共用第3会議室)
「健康食品」について誤解していませんか？
「健康食品」に興味のある方はぜひお立ち寄り下さい。
- ◆ **栄養バランスゲームコーナー** (2F共用第2会議室)
栄養バランスのとれたサンドイッチを作ってみよう！
- ◆ **健康体力診断** (1F運動フロア)
自分の体力はどれくらい？
★腹囲および体重測定 ★体組成 ★握力および脚伸展パワー測定
★血圧測定 ★柔軟性測定
- ◆ **骨密度測定（簡易）** (B1F被験者室)
※専用装置での測定は、簡易測定の結果、骨密度の低い方を優先して実施します。

◆ **健康フィットネス体験** (1F運動フロア)

- ★リラクゼーションストレッチング…………… 11:20～
- ★やさしいエアロビクス…………… 12:00～
- ★かんたんフラダンス…………… 13:30～ (各20分程度)

※フィットネス体験をご希望の方は、運動のできる服装と上履きをご持参ください。

他にも…

- ◆ **関連書籍展示**(2F共用第3会議室)
研究所が監修した書籍などを多数展示しています。
- ◆ **研究所の歴史について紹介しています。**
(1F感染研第2会議室)

食堂 営業中

(1F食堂)

昼食をご用意しています

※各メニューは数に限りがございます。
売り切れの際は、ご容赦願います。

- ★豆腐のきのこあんかけ 550円
- ★アジの香草焼 550円
- ★カレー 420円
- ★カツカレー 520円



営業時間 11:30～13:30