

2021年9月9日

＜イベント実施レポート＞  
日経xwoman(DUAL)主催オンラインセミナー  
『働くパパ・ママ+こどもの睡眠と健康』  
江崎グリコ株式会社 執行役員 木村幸生が登壇しました

江崎グリコ株式会社は、9月3日(金)「秋の睡眠の日」に開催された、株式会社 日経 BP「日経 xwoman (DUAL)」主催のオンラインセミナー『働くパパ・ママ+こどもの睡眠と健康』に協賛し、当社執行役員 木村幸生が同セミナーに登壇いたしました。当日は、スタンフォード大学教授 西野精治先生や、熊本大学名誉教授 三池輝久先生からの、睡眠の重要性や効果的な睡眠の取り方などに関するレクチャーを通して、オンライン視聴者に、睡眠の重要性について理解を深めていただきました。



オンラインセミナー当日の様子

(左からスタンフォード大学教授 西野精治先生、熊本大学名誉教授 三池輝久先生、当社 執行役員 木村幸生)

## ■実施概要

【開催日時】2021年9月3日(金)19:00~20:30

【タイトル】『働くパパ・ママ+こどもの睡眠と健康』

【登壇者】西野精治先生 (米国スタンフォード大学教授)

三池輝久先生 (熊本大学名誉教授)

青木水理氏 (日経xwoman アンバサダー 日本おひるねアート協会 代表理事)

藤井省吾氏 (日経BP総合研究所 副所長)

黒住紗織氏 (日経BP総合研究所 上席研究員)

木村幸生 (江崎グリコ株式会社 執行役員 健康事業マーケティング部カテゴリーマネージャー)

## ■セミナー内容

(第一部) 『DUAL 世代(働くパパ・ママ)の睡眠』

＜講師＞米国スタンフォード大学教授 西野精治先生

＜モデレーター＞日経BP総合研究所 副所長 藤井省吾氏

米国スタンフォード大学教授 西野精治先生より、日本や各国の大人とこどもの睡眠データなどを交えながら、睡眠不足の及ぼす影響や睡眠の役割について解説していただきました。また、“睡眠=fragile(非常に壊れやすいもの)”であり、湿度・室温・照明などの外的要因やストレスなどの内的要因など、さまざまなものに影響を受ける為、より良い睡眠をとるためには、生活リズムや睡眠環境などにも配慮しながら、家族ぐるみで“より良い睡眠習慣作り”に取り組む必要があること、などについてお話しいただきました。



第一部の様子(左:日経BP 藤井氏とスタンフォード大学 西野先生/右:ご説明される西野先生)

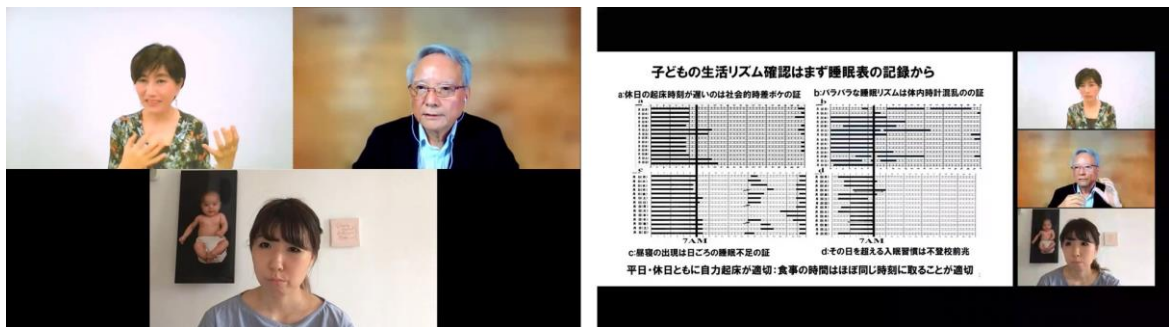
## (第二部) 『DUAL 世代こどもの睡眠 Q&A』

<講師>熊本大学名誉教授 三池輝久先生

<ゲスト>日経 xwoman アンバサダー 日本おひるねアート協会 代表理事 青木水理氏

<モデレーター>日経 BP 総合研究所 上席研究員 黒住紗織氏

熊本大学名誉教授 三池輝久先生より、妊娠中のママや胎児期の赤ちゃんにとっての睡眠や、乳幼児期のこどもの睡眠の重要性などについてお話いただきました。また、日経 xwoman アンバサダーで、3児のママでもある青木氏からの「こどもの“体内時計”を整える為にはどうしたら良いか？」などの質問に対し、三池先生からは、まずは2週間の“睡眠表”を記録することなど具体的な事例を交えながら、こどもの睡眠について医学的なお話と、すぐに役立つ実践的なアドバイスをご紹介いただきました。



第二部の様子(左:日経BP 黒住氏(左)、日経 xwoman アンバサダー 青木氏(中央)、熊本大学 三池先生(右)/右:Q&Aの様子)

## (クロージング) 『江崎グリコの考える“睡眠”と“健康” ～睡眠ソリューションのご紹介～』

江崎グリコ株式会社 執行役員 健康事業マーケティング部 カテゴリーマネージャー 木村幸生

Glico は、今から約 100 年前、人々の栄養状態が不十分であった時代に、創業者・江崎利一が、子どもたちのココロとカラダの健康促進を図るため、グリコーゲン入りの栄養菓子「グリコ」を創製したことから始まりました。当社では、「睡眠」を心身の健康を維持するための重要な要素のひとつと考え、こどもから大人まで幅広い世代に向けた、睡眠に関するソリューションを開発しています。クロージングでは、当社執行役員 木村幸生より、質の高い睡眠をサポートするための商品・サービスを紹介しました。

Glico は、これからも“事業を通じ社会に貢献する”を使命に、ココロとカラダの健康につながる商品・サービスをお届けしてまいります。

### <Glico の睡眠関連商品・サービス>

「パワープロダクション エキストラアミノアシッドテアニン」について：[http://www.powerproduction.jp/products/extra\\_th/](http://www.powerproduction.jp/products/extra_th/)

「メンタルバランス@チョコレート GABA フォースリープくまろやかミルク」について：[https://cp.glico.com/qaba/#qaba\\_sleep](https://cp.glico.com/qaba/#qaba_sleep)

子育てアプリ「こぺ」について：<https://www.glico.com/jp/csr/coparenting/copeapp/>