

# 宮田 満のバイオ・アメイジング ～緊急対談：バイオのあの話題は これからどうなる？！

バイオ業界を40年にわたり  
ウォッチしてきた  
稀代のジャーナリスト  
宮田 満が、世間を驚愕させる  
バイオの話題について、  
行方を握るキーパーソンと対談します。



(株) 宮田総研 / (株) ヘルスケアイノベーション代表取締役  
**宮田 満氏**

## 低強度運動と食で実現する “脳フィットネス”

**征矢 英昭氏**

筑波大学 体育系 教授 / ヒューマン・ハイ・  
パフォーマンス先端研究センター (ARIHHP)  
副センター長

低強度運動で脳を活性化し、感情を好転させ、認知機能を改善できる！  
運動に、脳に効く食（ブレインフード）を併用すると、効果は増強で  
きる。そのメカニズムを解明し、ストレスを乗り越え、元気で快適な  
生活で長生きする脳の状態（“脳フィットネス”）を目指そう！



2024

**2/19** Mon.

(15:00~16:00  
on Zoom)