

## 目次

小林化工の睡眠導入剤混入事件を検証して……	長村 洋一 ……	1
I. 特集「疲労と健康食品」		
1. 「疲労と健康1」:		
様々な疲労と共通コアメカニズム……	渡辺 恭良 ……	3
2. 「疲労と健康2」:		
脳疲労と疲労全般に対する解決戦略…	渡辺 恭良 ……	10
3. 眼精疲労について……	北市 伸義 ……	16
II. 今日の話題		
令和元年度 国民健康・栄養調査報告書を読んで		
……	長村 洋一 ……	22
III. 知識シリーズ		
1. 記憶に残る植物(19)		
ミカンと近縁植物……	飯沼 宗和 ……	28
2. サプリメントQ&A		
関節リウマチとコーヒーの関係……	宇野英理子他 ……	34
3. 保健機能食品素材ースルフォラファン…	太田 好次 ……	37
4. 免疫力を高める「医薬品」と		
「食品（発酵食品を含む）」……	大石 順子 ……	49
IV. 健康食品管理士になって		
健康食品管理士になって		
イミダゾールジペプチドの可能性……	佐藤謙一郎 ……	56
V. 認定校紹介シリーズ		
人間総合科学大学人間科学部ヘルスフードサイエンス学科		
……	宮 聡子 ……	59
VI. 会員連絡……		
……		62
日本食品安全協会誌投稿規定……		64
編集後記……		66
異動（訂正）連絡届		