

時間栄養学に関する研究

柴田学園大学健康栄養学科

前田 朝美



TEL 0172-33-2289

FAX 0172-33-2486

e-mail a-maeda@shibata.ac.jp

キーワード

時間栄養学、ライフステージ別栄養学（子ども～高齢者）
スポーツ栄養、食育・栄養教育

食べ物の栄養は、朝・昼・夕の「いつ」摂るかでその利用のされ方が異なります。「スポーツの競技力をあげるには？」や「青森県の健康課題でもある肥満、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の予防のためには？」など、目的に応じて「いつ何をどのくらい食べると良いか」をテーマに研究を行っています。

【これまでの研究テーマ】

- ◆体づくりと体力向上のための食育～いつのミネラルが大切か
 - ・カルシウムの摂取時刻とミネラル及び骨吸収マーカーの尿排泄リズム
 - ・タンパク質の摂取時刻とミネラル及び骨吸収マーカーの尿排泄リズム
- ◆健康寿命の向上における食と体内時計の相互的役割について
 - ・甘味の嗜好性における日内リズム
 - ・食環境や性差による違い
- ◆「食生活自己チェック表」による嗜好品の摂取状況の実態と3食の食事の見直し
- ◆食事前後の味覚認知閾値の変化と食欲
- ◆トマトリコピンの吸収に効果的な摂取時刻
- ◆摂食時刻と食餌内容による鉄の腸管吸収への影響
- ◆児童の生活習慣や食習慣が排便状況に及ぼす影響
- ◆コーヒーの異なる濃さによるミネラルの尿排泄への影響
- ◆筋肉活動をサポートする肝臓の役割と食生活