



# 時間栄養学と臨床栄養管理に関する研究

人間文化学部 健康科学科  
准教授 西田 由香 (にしだ ゆか)

連絡先 県立広島大学 広島キャンパス 1447号室  
Tel 082-251-5178 (代表) Fax 082-251-9405 (代表)  
E-mail n-yuka@pu-hiroshima.ac.jp

専門分野： 臨床栄養学、代謝栄養学、時間栄養学、食育

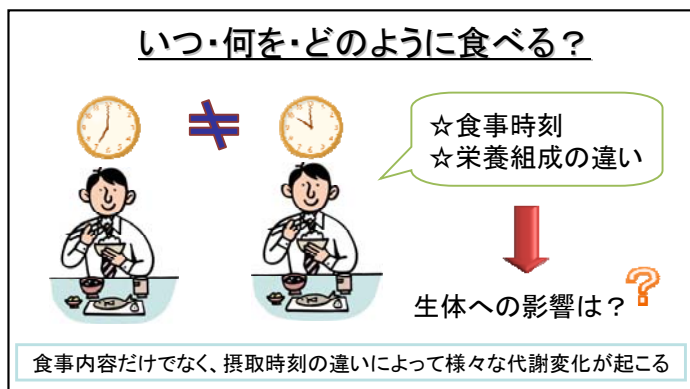
キーワード： 栄養アセスメント、栄養管理、食事指導、  
摂食タイミング、生活リズム、健康づくり

## ● 現在の研究について

バランスのとれた食事と規則正しい生活リズムは健康づくりの基本ですが、同じ栄養組成の食事でも、食べる時刻やタイミングによって生体への影響が異なる可能性があります。各種疾患の治療や健康増進に有効な新しい食事療法を開拓するために、時間栄養学や代謝栄養学を基盤にした基礎研究を行っています。

例えば、近年の夜型生活に着目し、夕食の時刻と栄養組成について検討しました。夜遅い時間に食事をすると“太りやすい”ことが知られていますが、その理由として、摂取した栄養物が筋肉のグリコーゲンとして蓄積されにくいことがラットの実験によって明らかになりました。

また、健康づくりや各種疾患の治療におけるタンパク質の重要性と臓器レベルのアミノ酸代謝に着目し、門脈と肝静脈の血中アミノ酸濃度の日内変動を調べています。現在、タンパク質の摂取時刻と栄養素代謝に関する基礎実験を行っています。



## ● 今後進めていきたい研究について

動物実験から得られた基礎データを実際の食生活や臨床現場に応用し、時間栄養学を基盤にしたストレスの少ない食事療法の開拓を目指しています。

## ● 地域・社会と連携して進めたい内容

「食」は健康づくりや豊かな人間性の基盤であり、「食育」は赤ちゃんから年配の方まで全ての世代に大切です。「食」を基盤にした健康づくりの活動について、様々な組織や団体、地域の方々と一緒に考え、連携して進めたいと思っています。

## ● これまでの連携事例・実績

### ■ 共同研究

- ・時間栄養学と体型変化に関する基礎研究 (株式会社ダイアナ)
- ・野菜の最適な摂取タイミングに関する研究 (カゴメ株式会社)

### ■ 講演会・講座

- ・健康づくり推進員研修講座 (三原市)
- ・健康まつり (江田島市、石川県志賀町ほか)
- ・市民・大学協働講座 (三次市)

### ■ 食育関連イベント参加/運営

- ・第1回広島県食育サミット (2012年10月) (広島県食育研究会事務局長)
- ・第8回食育推進全国大会 (2013年6月) (広島県実行委員会企画部会員)

### ■ ホームページ監修

- ・日本ガス協会 (食育知っ得クイズ)
- ・広島ホームテレビ (旬の食材とおすすめレシピ)