



栄養・子ども学部 健康栄養学科

教授 **鳴瀬 碧** **NARUSE Midori**

専門・活動分野 **公衆衛生学（健康増進・生活習慣病予防）、
応用栄養学、スポーツ栄養学、スポーツ薬学**

最新の研究内容

テーマ：①スポーツ選手の健康の保持・増進、体づくり、競技力向上のための栄養サポート
②若年女性のサルコペニアの実態と食事・運動習慣が筋肉の量と質に及ぼす影響に関する研究

研究/活動紹介

①スポーツ選手の健康の保持・増進、体づくり、競技力向上のための栄養サポート

福井ユナイテッドFCの選手を対象に、定期的に身体計測、消費エネルギー量測定、食事調査、食生活・生活習慣に関するアンケート調査、疲労調査等を行い、その結果からチームや選手各個人の課題を抽出し、選手の健康の保持・増進、体づくり、競技力向上のための栄養教育や食事のアドバイス、補食の提供などの栄養サポートを行っています。これまで、地元企業と協働で筋肉アップと疲労回復をコンセプトにしたアスリート向けの2種類のスポーツ弁当の開発し、福井ユナイテッドFCをはじめ福井県内のスポーツチームの選手に提供したり、福井ユナイテッドFCの選手の熱中症対策ため、簡易栄養モニタリングシステムを用いて暑熱期間中の選手の脱水の程度や栄養状態のモニタリングを行い、その結果を見える化するなどして、スポーツ選手の体づくりやコンディションの改善に寄与しています。

<選手の食事調査（朝食）>



<選手への指導の様子>



<筋肉アップ弁当>



②若年女性のサルコペニアの実態と食事・運動習慣が筋肉の量と質に及ぼす影響に関する研究

サルコペニアは、加齢によるものだけでなく、エネルギー摂取不足やたんぱく質摂取量不足、運動不足による二次性サルコペニアがあり、年齢にかかわらず、生じるといわれています。近年、若年女性の多くが間違ったボディイメージに基づく極端な痩せ願望を持っていること、若年女性の運動機会減少が顕著であることなどから、低栄養・運動不足による低骨量、低骨格筋量の若年性女性の増加が危惧されています。

そこで福井県在住の若年女性を対象に、高齢者でいうところの身体的フレイルの要素である低栄養、口腔機能低下ならびに骨格筋量がサルコペニアまたはサルコペニア予備軍に相当する若年女性の実態とその経年変化を明らかにすると共に、若年女性の食事・運動等の生活習慣が、筋肉の量的・質的变化と筋力に及ぼす経年的な影響について、特に、骨格筋量・筋質・筋力に対する日常の食事中から摂取するたんぱく質の1日の総摂取量ならびに朝食・昼食・夕食からのたんぱく質の摂取配分の影響、そして筋肉の維持に重要なビタミンDの栄養状態の影響に着目し、その関係性を明らかにすることを目的として研究を進めています。

<超音波画像解析装置による筋質測定>



産学連携/地域貢献へのアピールポイント、相談可能事項

- ・ スポーツ弁当・アスリート飯・補食等の企画・開発
- ・ スポーツ栄養学に関する情報提供、アドバイス
- ・ 健康講座（健康増進、生活習慣病予防、フレイル予防等の食事と運動）、スポーツ栄養講座（競技力向上、貧血の予防・改善、成長期の子ども等のための食事）の講師
- ・ 健康増進、生活習慣病予防、フレイル予防のための運動指導、運動プログラムの提案
- ・ アスリート、ジュニアアスリートに対するドーピング防止講座の講師、ドーピング防止のための医薬品・サプリメントの指導・アドバイス

学会・経歴

<所属学会>

- ・ 日本スポーツ栄養学会
- ・ 日本サルコペニア・フレイル学会
- ・ 日本栄養改善学会

<経歴>

- （株）オージスポーツ（現：COSPA エルネス）等、大手スポーツクラブやピラティススタジオの契約インストラクターを経て、
- ・ 2009年 仁愛大学講師
- ・ 2016年から現職

<お問合せ窓口>

仁愛大学 地域共創センター TEL 0778-43-6576 e-mail collabo@jindai.ac.jp