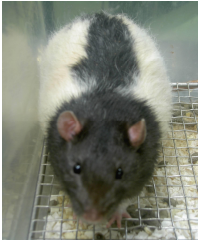


なぜ、近年肥満者が増加しているのだろうか？ ～運動と食事のエネルギー測定～

|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 先生（代表者）                                                                                                                                                                                                                                                                                | 鈴木 政登（すずき まさと）<br>臨床検査医学講座・教授                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |  |
| 自己紹介                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 私は子供の頃忍者に憧れ、体操競技を始めました。それがスポーツ医学研究を始める動機です。死に物狂いで懸垂 10 回出来る人が、苦しいからと言って 8 回でやめると、そのうち 8 回も苦しくなります。ヒトの機能は現状維持を望む場合でもそれ以上の努力・刺激強度を要します。病気を持った人の場合は、病気を悪化させずに運動する工夫が必要です。それを研究するのがスポーツ医学です。 |                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 開催日時                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 平成 2 2 年 7 月 3 0 日（金） 集合時間 10 時 30 分(受付開始 10 時)                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 主な募集対象                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 中学生・高校生合わせて 3 0 名                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <p>近年、わが国の肥満児は、3 0 年前に比べ約 2.5 倍増加しております。働き盛りの人々の健康をおびやかすメタボリック症候群の発症原因は肥満です。肥満発症原因として、遺伝および生活環境要因（運動と食事摂取量）が考えられております。しかし、ここ 2 0 ～ 3 0 年の間に肥満関連遺伝子の変異は考え難く、過食や脂肪摂取増加および身体活動不足など生活環境要因の変化に起因したと思われます。</p> <p>本日ご参加の皆様には、肥満ラットのエネルギー代謝測定およびヒトの運動時エネルギー代謝や食事に含まれるエネルギーの計測方法を体験して頂きます。</p> |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |
| スケジュール                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          | 持ち物                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 10:00～10:30 受付（大学 1 号館 6 階）                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                          | ノート(メモ帳)、筆記用具                                                                                                                                                                                                             |  |
| 10:30～11:00 開講式（挨拶、科研費の説明、オリエンテーション）                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                          | <div>特記事項</div> <p>運動時のエネルギー代謝測定の被験者を、参加者より 3 名ほど募ります。現在スポーツなどを実際に行っている健康な方に限りますが、ご希望の方は申込の際に必要な事項と併せて、「プログラムに期待すること」欄にその旨ご記入ください。</p> <p>なお、希望者多数の場合は、抽選とさせていただきます。また、被験者となる方は、タオル、運動靴、T シャツ等ご持参戴くこととなりますので、ご了解ください。</p> |  |
| 講義（1）運動時のエネルギー代謝測定法                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 11:00～11:20 講義（2）エネルギーについて                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 11:20～11:40 講義（3）食事の熱量測定法                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 11:40～12:00 講義（4）体組成測定法概論およびインピーダンス法                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 12:00～13:00 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 13:00～13:10 グループ分け、実習ガイダンス                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 13:10～14:00 1）肥満ラットのエネルギー代謝測定およびヒト運動時のエネルギー消費量測定実習（トレッドミル歩行）                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 14:00～14:50 2）体組成測定実習（インピーダンス法）                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 14:50～15:40 3）食事の熱量計算（昼食弁当およびフードモデル使用）                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 15:40～16:00 クッキータイム（茶・菓子）、質疑応答                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 16:00～16:30 修了式（アンケート記入、未来博士号授与）                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 16:30 解散                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |  |

