

【健康栄養科学研究部会×睡眠研究部会×和文誌編集委員会 合同講演会】

日本生理人類学会第83回大会(仲村匡司大会長)のフロンティアミーティング(FM3)として、健康栄養科学研究部会×睡眠研究部会×和文誌編集委員会 合同講演会「時間栄養学 ―響き合う食・代謝・睡眠―」を開催しました。

「時間栄養学」は、体内時計を扱う生物学である「時間生物学」と「栄養学」がオーバーラップする新しい分野で、近年急速に発展しつつあります。矢島先生には24時間のエネルギー代謝を連続測定可能なヒューマンカロリメータを用いた一連の研究により、睡眠中の脂質代謝亢進や脂質摂取による代謝促進、代謝の個人差(代謝的柔軟性)についてご講演頂きました。榎本先生には睡眠直前の食事が睡眠の質を低下や起床時の食欲低下を惹起することをご講演頂きました。竹内先生には経年的な児童調査に基づき、夜型生活や低質な食事と朝食欠食、睡眠衛生不良との関係についてご講演頂きました。3名のご講演に刺激を受け、個人差や生理的機序などに関する活発な質疑応答がなされました。

本講演会を通じて、栄養・睡眠が双方向的に作用し生理的に密接な関係を持つこと、また、年齢や遺伝など種々の個人差が存在することなどまさに生理人類学的な課題であることが改めて示されました。時間栄養学分野をはじめ、今後、健康栄養科学研究部会と睡眠研究部会との間で共同研究を含むコラボレーションが活発になされ、その成果を和文誌上等で発信していくことを期待します。

健康栄養科学研究部会 山内太郎

睡眠研究部会 北村真吾

和文誌編集委員会 高雄元晴

○講演

司会：江頭優佳(国立精神・神経医療研究センター)

佐藤香苗(東都大学)

講演1：矢島克彦(城西大学)

「24時間のエネルギー代謝研究から考察する睡眠時代謝の重要性～ヒトが脂肪を燃やすべきタイミングはいつか?～」

講演2：榎本みのり(東京工科大学)

「夜間の食事のタイミングの違いによる血糖代謝と睡眠の質の変化」

講演3：竹内日登美(高知大学)

「朝食の時間栄養学―子どもの生活リズムの観点から」

○日時

2022年10月28日(金) 17:00~18:30

○会場

京都大学農学部総合館 W214 講義室