



## 食べ物や食生活がヒトのからだに及ぼす影響を調べる

看護栄養学部 栄養健康学科  
世羅 至子 教授

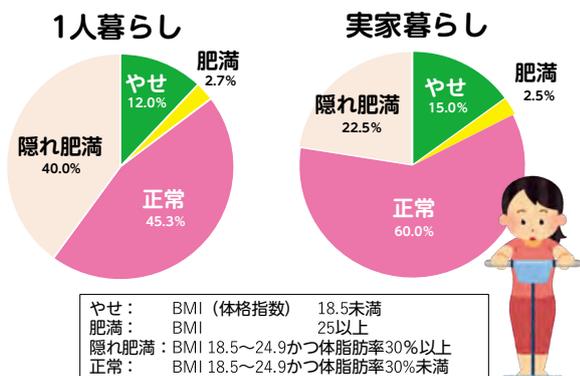
私の研究室では「食と健康」が大きなテーマです。本学に赴任する前は内分泌代謝内科の医師として生活習慣病といわれる2型糖尿病や脂質異常症の患者さんの診療に携わってきました。これらの疾患は薬物による治療だけではなく、食事療法が重要なウェイトを占めており、以前から食事や食生活がヒトの体や健康に及ぼす影響について関心を持っていました。このような観点から現在大きく2つのテーマで研究を進めています。

第一が食物の糖代謝や脂質代謝に及ぼす影響についてです。現在多くの機能性食品が市場にみられますが、その効果については個人差があることも知られています。また、ヒトにおける効果やその機序についてはまだまだ不明な部分もあります。私の研究室では市販の青汁やキクイモパウダーといった食品を用いて、ヒトの糖代謝や脂質代謝に及ぼす影響について調べています。

もうひとつは食生活と体格・骨密度に関する研究です。日本では若年女性の低体重者の割合が

20.2%と多く(令和5年度国民健康・栄養調査)、低体重が高度、深刻化すると、続発性無月経などの月経異常や低体重児の出産、低血圧、不整脈、貧血や骨粗鬆症など自身の健康障害や、次世代のこどもの生活習慣病発症リスクの上昇を招く可能性があるといわれ、適正体重の維持が重要です。そこで現在の女子学生の体格や骨密度と、朝食欠食などの食生活、実際の栄養摂取量、一人暮らしなどの居住形態、運動習慣の有無、月経異常の有無などとの関連を調査・研究しています。また、糖尿病患者さんにおいては以前から骨折のリスクが高いことや、高齢糖尿病患者さんにおいては筋肉量や筋力の低下を主体とするサルコペニアの有病率が高いことが知られています。しかしながら実際の栄養摂取量との関係についての報告は少なく、現在1型および2型糖尿病患者さんの栄養摂取量と体格、骨密度についての調査を継続的に行っています。

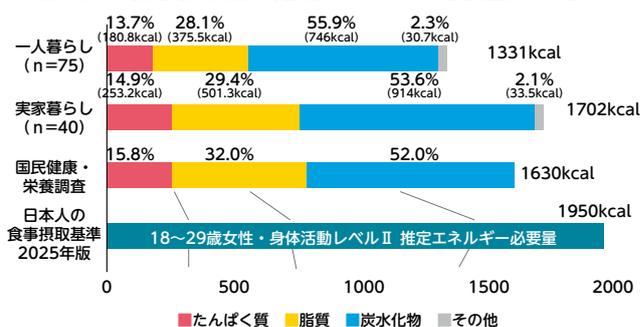
【居住形態の違いにおける体型の分類】



女子学生一人暮らし群は実家暮らし群よりも、隠れ肥満の者の割合が多い傾向がある。

【居住形態の違いにおける栄養摂取量】

～日本人の食事摂取基準推定エネルギー必要量との比較～



2025年度卒業論文

本研究対象集団は2群とも食事摂取基準推定エネルギー必要量を満たしていないが、一人暮らし群の摂取量の少なさはより顕著である。ビタミン、ミネラル類摂取量においても、多くの栄養素が一人暮らし群で有意に少ない。