

身体活動・身体不活動を科学する

～よりよい健康づくりのために～



演者

宮下 政司先生早稲田大学
スポーツ科学学術院
准教授

習慣的な身体活動(運動・スポーツと生活活動の両方を含む)が代謝性疾患の予防や改善に有効的であると広く認知されてきた一方で、わが国における身体活動の実施率の低さ(約30%)が指摘されている。また、身体不活動は全世界の死亡者数に対する4番目の危険因子としてされており、生活習慣病の流行や国民の健康と強く関連していると勧告されている(WHO, 2010)。長期的な健康支援策を考えた場合、形式的な運動の実践を推奨していくと同時に生活の中で活動量を高め、スクリーン時間等の座りがちな生活を軽減することを推奨していくことが重要である。

本セミナーでは、代謝性疾患の予防や改善のための身体活動の実践において、取り組み易さの観点で重要な要素となる身体活動の時間や頻度に焦点をあて、身体活動の時間や頻度が食後の糖・脂質代謝に及ぼす影響について検討した研究結果について紹介する。また、2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催を前にスポーツへの関心が高まっている。日本人の食事摂取量が年々低下する中、強度が高くなり時間も長くなるような身体活動を継続していく際、体づくりの源となるタンパク質の摂取も重要になってくる。本セミナーではスポーツ愛好家等に対するタンパク質摂取の必要性についても紹介したい。

日時

2017年3月19日 回
12:30 ~ 13:20

会場

B-10会場
(京都女子大学B-517)
席数:270席