

食事のタイミングと健康に関する研究

キーワード

時間栄養学、朝食欠食、シフトワーク、脂質代謝

研究概要

本研究では、食事のタイミングが私たちの健康に及ぼす影響を検討しております。私たちの体内時計を司る時計遺伝子は、栄養素の代謝に関わる遺伝子のリズムを制御します。そのため、体内時計と健康は密接な関係があります。最近になり、食事の質だけでなく、食事のタイミングも私たちの健康にとって重要なことが明らかになってきました。そこで、実験動物を用いて朝食欠食およびシフトワークのモデル動物を作製し、体重や血中脂質を測定しております。また、血中成分および肝臓の遺伝子発現のリズムを解析することで、時間栄養学の面から、食事のタイミングが健康に及ぼす影響を明らかにすることを目指しております。

アピールポイント

主に実験動物を用いた時間栄養学研究を行っております。
さまざまな組織から遺伝子を抽出し、mRNA発現の解析を行なっています。
得られたデータのリズム解析には、Rの解析ツールを用いております。

応用分野

今後は、ヒトを対象とした時間栄養学の応用研究を実施していきたい。

環境人間学部 半澤 史聡



時計遺伝子による代謝の制御

