



AOMORI UNIVERSITY OF HEALTH AND WELFARE

青森県立保健大学

Faculty of Health Sciences

健康科学部

Department of Nutrition

栄養学科



栄養学専門科目
教員紹介冊子
2017年度版



目次

栄養学科の教育方針・特徴、お知らせ	…	1
今 淳 (学科長)	…	2
吉池 信男 (研究科長)	…	4
佐藤 伸 (研究推進・知的財産センター長)	…	6
井澤 弘美	…	8
大野 智子	…	10
草間 かおる	…	11
齋藤 長徳	…	12
鹿内 彩子	…	13
清水 亮	…	14
乗鞍 敏夫	…	15
熊谷 貴子	…	16
小山 達也	…	17
舘花 春佳	…	17
森山 磨理子	…	18
吉田 優弥	…	18
出張講義テーマ一覧	…	19

問い合わせ先

〒030-8505
 青森市浜館字間瀬58-1
 青森県立保健大学

入試・大学前全般・出張講義の依頼等に関すること

☞ 教務学生課

TEL : 017-765-2144 FAX : 017-765-2188 E-mail:nyushi@auhw.ac.jp

栄養学科(授業・研究・出張講義の内容等に関すること

☞ 栄養学科 清水亮

TEL&FAX : 017-765-2020(直通) E-mail:r_shimizu@auhw.ac.jp



● 栄養学科の教育方針

- 医療・福祉の現場で栄養マネジメントができる人材の育成。
- 地域全体の食生活の問題解決ができる人材の育成。

● 栄養学科の特徴

特に、生化学や食品学などの基礎的な教育と、管理栄養士としての実務に直接関わる臨床栄養、給食管理、栄養教育等の専門的教育をバランスよく、また常に興味を持って学ぶことができるように教育を行います。

● 栄養学科が求める学生像

栄養学科は保健・医療の中で基盤となる学問です。その学問および実践の専門家である管理栄養士は、食品、調理といった口に入る前のことから、体内での代謝・生理、また人々の食行動に関係する様々な要因について理解する必要があるため、幅広い学問的基礎と深い洞察力、柔軟な応用力が求められます。

従って、次のような人を求めています。

- (1) 栄養学の専門分野を主体的に学ぶための基礎となる科目、特に生物や化学を理解している人。
- (2) 栄養学を通して生命と健康に関わる心理を追求することに情熱を持つ人。
- (3) 健康の維持・増進、疾病の予防・回復・再発防止および介護を目指して、食を通じた人々への支援に取り組みたい人。
- (4) 地域における農林水産食品の加工・調理や機能性に関わる研究開発にチャレンジしたい人。
- (5) 人間の健康と栄養学との関係をとらえ、豊かなコミュニケーション能力と“Think globally, act locally”の感覚をもち、ヒューマンケアを実践したいという夢と情熱を持つ人。

ホームページのお知らせ

大学ホームページの栄養学科ページから栄養学科オリジナルページをみることができます！
栄養学科の・・・

●トピックス、●イベント情報、●先輩からのメッセージ、●先輩のキャンパスライフ
などなど、楽しい情報、役立つ情報がいっぱいです。是非、覗いてみてくださいね！

《栄養学科オリジナルページのアクセス方法》

大学ホームページ【<http://www.auhw.ac.jp/>】を開く。

→ トップページの『**栄養学科**』をクリック

→ 『**もっと知りたい方はこちらへ**』をクリック

→ **栄養学科サイト**【<http://www.auhw.ac.jp/nutrition/www/index.html>】



日頃の大学の様子や研究に関する「あれこれ」を、
栄養学科教員が発信する「**青い森コラム**」もご覧ください。
アドレスはこちらです☞ <http://auhwnutrition.blog24.fc2.com/>

こん あつし
今 淳 教授 (医学博士)

【担当科目】

学部 講義：解剖生理学Ⅰ・Ⅱ（人体の構造と機能）
臨床病態学(疾患の原因, 病態), 医学概論, 皮膚科学
実習：解剖生理学実験Ⅰ・Ⅱ
演習：人間科学総合演習, 総合演習
卒業研究
大学院 講義, 演習, 特別研究, 大学院研究指導

管理栄養士が習得すべき医学が私の担当科目である。十分な医学の知識無くして、管理栄養士が最高の医療、指導を担うことは不可能である。知識基盤を強固にする高レベルの講義、実習を行い、諸君達を鍛える。

【主な研究・指導内容】

①有する資格

皮膚科専門医 抗加齢医学(アンチエイジング)専門医

- ・皮膚科専門医として皮膚科診療に携わり、医師(研修医を含む)やコメディカルスタッフへの指導、助言を行っている。

現在診療している及び過去に診療していた医療機関

- ・能代厚生医療センター(旧・山本組合総合病院)
JCHO秋田病院(旧・秋田社会保険病院)
- ・弘前大学医学部附属病院(外来医長, 病棟医長)
公立野辺地病院, 三沢市立三沢病院, 他多数

②社会貢献として可能な事項

- ・医療機関における皮膚科非常勤医師
- ・皮膚, 皮膚病の予防・治療の講演, 出張講義
- ・老化, アンチエイジングの講演, 出張講義

連絡先：TEL/FAX：017-765-4009
e-mail：a_kon@auhw.ac.jp



アンチエイジング効果を有するヒアルロン酸の合成を抑制したマウスの開発

③研究領域

アンチエイジング(抗加齢)

- ・ **コラーゲン**， **ヒアルロン酸**， **プロテオグリカン**などの**アンチエイジング機構**。シミや皺の無い美肌，褥瘡(床ずれ)，動脈硬化，心筋梗塞，癌の治療を目指した**アンチエイジング**研究。
- ・ **ハーブ**， **生薬**， **漢方**， **食材**などの機能性に関する研究。アンチエイジング，再生生活習慣病，癌の治療を目指した研究。

【高校生へのメッセージ】

そ う も う く っ き

草莽崛起

吉田松陰のこの言葉の様に，地方の一大学である青森県立保健大学から，高い能力を身に付けた大いなる志を持つ学生諸君が，日本そして世界の中心に向い飛躍して行くことを期待する。そのために諸君達を徹底的に鍛え，応援する。

(プロフィール)

北海道室蘭栄高等学校卒業

弘前大学医学部医学科卒業 (医師免許)

弘前大学大学院医学研究科修了 (医学博士)

2007年12月より現職。

皮膚科専門医，抗加齢医学専門医



よしいけ のぶお

吉池 信男 (教授、大学院健康科学研究科長)

大学院健康科学研究科 保健・医療・福祉政策システム領域
健康推進・栄養政策研究室

【担当科目】 学部 (公衆衛生学、疫学、健康政策学、栄養疫学、食事摂取基準論、健康と栄養管理、他)
大学院 (疫学特論、健康政策学特論、地域栄養学特論、ヘルスプロモーション特論、他)

研究室のメインテーマ: 地域の人々の健康を守るための仕組みや、より効果的な教育介入の方策を見いだす。

1. 健康・栄養政策に関する研究

国レベルでの生活習慣病対策や健康政策の評価(健康日本21等)、食事バランスガイド、食事摂取基準などの食事勧告、栄養教育の手法や評価に関する研究を行っています。

- 食事調査マニュアル～はじめの一步から実践・応用まで. 第3版、南山堂, 2016
<http://www.nanzando.com/books/63333.php>
- 厚生労働省研究班「健康増進施策推進・評価のための健康・栄養モニタリングシステムの構築」研究代表者 (2009～2011年度)
<http://club-medi-us.net/kenbetsu-v1>
- A New Food Guide in Japan: The Japanese Food Guide Spinning Top. *Nutrition Review* 65(4): 149-154, 2007
- 「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル, 第一出版
<http://www.daiichi-shuppan.co.jp/cgi-bin/book/book166.htm>
- 肥満を減らして日本人の健康を守る. 茂木健一郎 脳は天才だ! 日本経済新聞出版社
http://www.nikkeibook.com/book_detail/19467/
- 生活習慣病のリスク低減を目的とした介入研究における報告の質に関する系統的レビュー. *栄養学雑誌* 2011; 69: 182-192
- 健康政策の推進・評価における国民健康・栄養調査 ～長期モニタリングとしての役割と歴史～. *保健医療科学* 2012; 61: 388-398
- 世界の栄養政策の流れと「食育の環」. *日本食育学会誌* 2016



2. 健康なまちづくりのための基盤整備に関する研究

各自治体や地域における保健・医療・福祉に関わる活動や制度に関する研究を行っています。

- 厚生労働省研究班「チームによる効果的な栄養ケア・マネジメントの標準化をめざした総合的研究」研究代表者 (2010～2012年度)
- 健康増進施策推進・評価のための健康・栄養調査データマニュアル活用マニュアル
<http://www0.nih.go.jp/eiken/chosa/pdf/20111215.pdf>
- 妊娠期から子育て期における母親の食知識・食行動と生活習慣: 北海道Y町の母子保健事業におけるモニタリング調査から. *栄養学雑誌* 2012; 70(3), 197-206
- 公共政策の視点からみた地域社会における食育の可能性. *日本食育学会誌* 9(2) 197-205, 2015

【高校生へのメッセージ】

「栄養学」は、広い意味での「医学」(医科学)の中で、学問的にも、実践面でもたいへん重要であり、面白い分野です。また、「栄養」(不足と過剰)は世界的にも重要な課題で、高い学識・技術をもって途上国などで貢献する人材が求められています。栄養学の道で研鑽を積み、様々な知的好奇心、職業的専門性を得ることができます。

本学栄養学科と一緒に学び、広い世界に羽ばたきませんか! ?



3. 小児期からの健康・栄養ケアに関する研究

健康的な食習慣や生活習慣の確立には、乳幼児期からの働きかけが重要であり、その基礎となる研究や活動を行っています。

- 幼児の咀嚼行動にかかわる教育プログラムの開発とプロセス評価. *栄養学雑誌*2013; 71: 264-274
- 乳幼児栄養調査企画・評価研究会専門委員会(厚生労働省)委員長, 2014
- Effectiveness of a nutrition education program to improve children's chewing habits. *International Scholarly Research Notices*. 2016
- 食品マーケティングから子どもたちを守る. *チャイルドヘルス*2016; 19(11) 828-831
- 災害時における乳幼児・妊産婦での栄養問題と対応. 2016, *臨床栄養* 128(3), 320-323
- 地域における就学前児童に対する肥満予防のための教育的介入と評価. 2017, *日本衛生学雑誌*72, 20-24

大学院生の研究テーマ (2008年度～)

- 介護予防特定高齢者施策における栄養改善プログラムの現状と課題の検討
- 幼児期における咀嚼行動に関わる食育の効果指標の検討
- 児童の体格と地域特性に応じた食環境の評価法に関する検討
- 保育所における個人特性に合わせた栄養・給食管理業務の実践に向けた要因分析
- 国際協力における栄養改善活動でのプログラム評価に関する研究
- 特定健診の「標準的な質問票」を補う項目 -若年成人男性を対象とした検討-
- 生活習慣病リスク低減のための介入プログラムの研究デザインと報告の質に関する系統的レビュー
- 回復期リハビリテーション病棟の脳卒中入院患者における栄養管理と退院時自立度との関連についての検討
- 成人男性のがん検診受診勧奨における新たなセグメントの特性分析と受診行動を促すキーワードの探索 -行動科学理論とマーケティング手法を用いた調査-
- **Nutritional status of children and their mothers and its determinants in urban capital and rural highland in Papua New Guinea**
- 出産前後における母親の食知識・食行動および生活習慣に関する研究
- 小児における咀嚼にかかわる行動変容を効果的に促す教育プログラムに関する研究
- **Grouped factors of the “SSADE; Signs and Symptoms Accompanying Dementia while Eating” and nutritional status: an analysis of older people receiving nutritional care in long-term care facilities in Japan**
- 小児の野菜摂取を高める教育プログラムの包括的評価指標の開発
- どのような健康メッセージを発信すれば、どのターゲット層に、どの程度のインセンティブになるのか: マーケティングや行動経済学による検証



栄養学科ゼミ生の主な研究テーマ (2011年度～)

- 東北における減塩に関わるポピュレーションアプローチ、食塩摂取量の栄養疫学的検討
- 食環境整備における減塩はどの程度の効果を見込めるか、保育所における食事の提供と栄養ケア
- 日本における「フード・セキュリティ」の概念上の特徴、青森県各市町村食育推進計画における食の安全
- 小児肥満に関わる地理的環境要因の予備的検討、妊娠中の体型と食知識・行動に関する検討
- 地域において栄養表示を推進するためには何が必要か、
- 地域集団における食塩摂取量と食品消費、疾病リスク、保健医療資源との関連
- 青森県の小中学校における肥満予防のための生活習慣支援・栄養管理、他

プロフィール

横浜市出身。東京医科歯科大学医学部卒業後、小児科医として病院勤務。その後、国立健康・栄養研究所において、厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」策定委員会の座長を含め、国の健康・栄養政策や各種ガイドラインの立案・策定に関わる。2008年に青森県立保健大学栄養学科長に着任(現在は、大学院研究科長)。

青森で四季折々の自然の恵み(特に、魚、日本酒と温泉、ランニング)を満喫中。



研究室の紹介(栄養生命科学研究室)

さとう しん
教授・佐藤 伸 (環境科学博士)

私たちは、妊娠期や授乳期における低栄養や過栄養が、将来の生活習慣病の発症にどのような影響を及ぼすか、また生活習慣病を予防する食品成分にはどのようなものがあるかなどについて分子栄養学的に研究を進めています。

当研究室では、栄養学や生化学を通じて、様々な生命現象における「不思議さ・巧妙さ・すばらしさ」を感じてほしいです。いっしょに、「栄養と健康」について考えてみませんか？

【担当科目】生化学Ⅰ・Ⅱ、生化学実験Ⅰ・Ⅱ、総合演習、卒業研究、生態系と生活、大学院関連科目等

<平成29年度 卒業研究テーマ(7期生)>

- ◆胎生期・乳児期に高脂肪食に曝された雄仔ラットの授乳期における緑茶抽出物の摂取が脂肪組織におけるマクロファージ浸潤に及ぼす影響
- ◆高脂肪食誘発肥満モデルラットの骨格筋における炎症に及ぼすジャワショウガ抽出物および運動負荷の影響
- ◆高脂肪食誘発肥満モデルラットの脂肪組織の炎症に及ぼすジャワショウガ抽出物および運動負荷の影響
- ◆体脂肪と血液検査値との関連についての研究



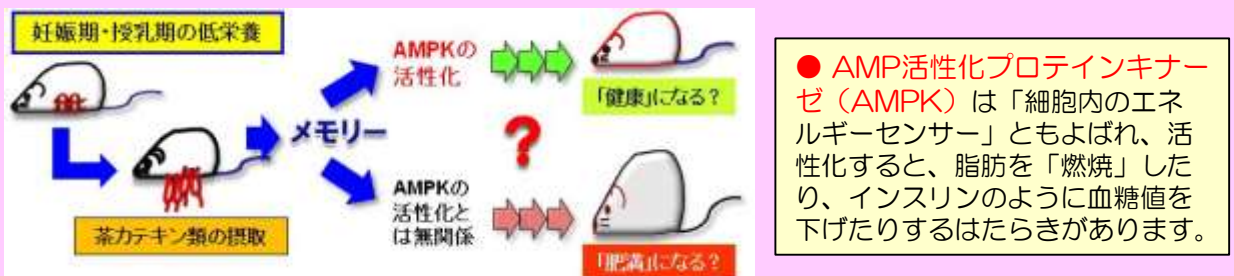
<平成28年度 卒業研究テーマ(6期生)>

- ◇ストレプトゾチン誘発糖尿病モデルラットの腎障害に及ぼすタカキビ(*Sorghum bicolor*)抽出物の影響
- ◇妊娠期・授乳期に高脂肪食を摂取した母ラットの脂肪組織および臓器における炎症細胞に及ぼす緑茶抽出物の影響
- ◇胎生期・乳児期に高脂肪食に曝された仔ラットの授乳期における茶カテキン類の摂取が脂肪組織におけるマクロファージ浸潤に及ぼす影響
- ◇胎生期・乳児期に高脂肪食に曝された仔ラットの授乳期における茶カテキン類の摂取が成長後の腎障害に及ぼす影響

1. 妊娠期や授乳期の低栄養により生じる糖尿病や肥満の発症機構の解明とその予防

近年、妊娠期や授乳期の母体の栄養状態が悪いと、その母から生まれた子は、成長後に肥満、糖尿病、高血圧などを高率に発症することがわかっています。これはドーハド説(DOHaD; Developmental Origins of Health and Disease)といわれ、胎児期あるいは新生児期の栄養環境が、何らかの形で記憶され、将来の肥満や2型糖尿病などの発症に影響を及ぼすとされています。栄養状態がよくない母体や生まれた子の体内では、いったい何が起きているのでしょうか？

私たちは、低栄養や過栄養にさらされて産まれた子ラットが、「なぜ、成長後に肥満や糖尿病になるのか?」「発育初期にある種の食成分(例えば、茶カテキン類など)で、将来、起こり得る病気を予防できないものだろうか?」などと疑問をもち、その作用メカニズムを探っています(下図)。



さらに、清涼飲料水などに含まれている「果糖」を妊娠期に摂りすぎると、生まれた子は肥満や糖尿病になるのだろうかという研究も進めています。

(研究成果)

- ・Green tea extract intake during lactation modified cardiac macrophage infiltration and AMP-activated protein kinase phosphorylation in weanling rats from undernourished mother during gestation and lactation. *J Dev Orig Health Dis.* 2017;8:178-187.
- ・Melinjo (*Gnetum gnetum*) extract intake during lactation stimulates hepatic AMP-activated protein kinase in offspring of excessive fructose-fed pregnant rats. *Reprod Biol.* 2016;16:165-73.
- ・Maternal fructose intake during pregnancy modulates hepatic and hypothalamic AMP-activated protein kinase signalling in a sex-specific manner in offspring. *Clin Exp Pharmacol Physiol.* 2014;41:331-7.

2. 「健康によい食品」という理由を問う(その1)

ー糖尿病における小豆ポリフェノールの生理調節機能についてー

和菓子などに使われる小豆は古くから「健康によい」食品といわれてきましたが、なぜ「健康によい」のかという科学的な証拠（エビデンス）はありませんでした。私たちは糖尿病モデル動物を用いて、小豆のポリフェノールが糖尿病を予防する可能性を見出し、そのメカニズムを解明しています。



近年、ある種の糖尿病治療薬は、エネルギーのセンサーとして働くAMP活性化プロテインキナーゼ（AMPK）を介した刺激によって糖代謝を改善するそうです。私たちは、小豆ポリフェノールを糖尿病ラットに与えるとAMPKが活性化することを見出しました。また、小豆ポリフェノールは糖尿病ラットの腎臓の炎症細胞の出現を抑制して腎障害を軽減することも報告しました。

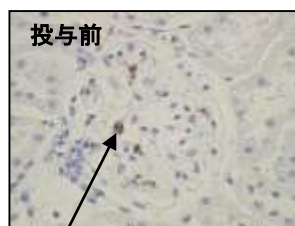
(研究成果)

- Azuki bean (*Vigna angularis*) extract reduces oxidative stress and stimulates autophagy in the kidneys of streptozotocin-induced early diabetic rats. *Can J Physiol Pharmacol.* 2016;94:1298-1303.
- Azuki bean (*Vigna angularis*) extract stimulates the phosphorylation of AMP-activated protein kinase in HepG2 cells and diabetic rat liver. *J Sci Food Agric.* 2016;96:2312-8.
- Azuki bean polyphenols intake during lactation upregulate AMPK in male rat offspring exposed to fetal malnutrition. *Nutrition* 2013;29:291-7.



糖尿病モデルラット

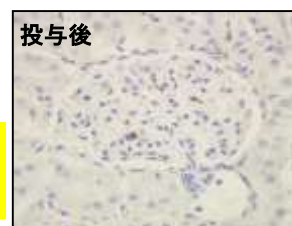
＜小豆抽出物を投与した糖尿病ラットの腎臓(糸球体)＞



● 炎症細胞(マクロファージ)



小豆抽出物を投与すると炎症細胞数(茶色の細胞)が減少しました。



投与後

3. 「健康によい食品」という理由を問う (その2)

ー青森県産タカキビの生理調節機能についてー

タカキビ(*Sorghum bicolor*)は世界五穀の一つであり、モロコシともいいます。青森県ではタカキビの栽培が盛んに行われています。タカキビにはポリフェノールが多く含まれています。しかし、古くから栽培され、食されているにもかかわらず、私たちの健康にどのような役割を果たすのかはよくわかっていません。私たちは基礎的研究を通してはタカキビの生理調節機能を探索しています。



青森県産の乾燥タカキビ

4. 環境廃棄物を生活習慣病の予防に役立てる

ー木質系バイオマス・リグノフェノールの生理調節機能についてー

リグノフェノールは、木材などのリグニンからある化学反応を通して得られる新素材です。現在、工業的な研究開発は進んでいますが、私たちの健康維持にどんな役割を果たすのかはよくわかっていません。私たちは、リグノフェノールの高血圧や糖尿病における生理調節機能を探索しています。

(研究成果)

- Effect of lignin-derived lignophenols on hepatic lipid metabolism in rats fed a high-fat diet. *Environ Toxicol Pharmacol.* 2012;34:228-34.
- Effect of lignin-derived lignophenols on vascular oxidative stress and inflammation in streptozotocin-Induced diabetic rats. *Mol Cell Biochem* 2011;348:117-24.

プロフィール

北海道大学 大学院環境科学研究科博士課程を修了後、外資系製薬会社の勤務を経て、函館短期大学・食物栄養学科に勤務。2002年より青森県立保健大学に勤務。

高校生のみなさんへ！勉強も、サークル活動も、バイトも、何事にも一生懸命に興味をもって、楽しみながら、学生生活を送りましょう。友をつくりましょう。





いざわ ひろみ

井澤 弘美 准教授 博士(獣医学)・技術士(農業/農芸化学) 青森県弘前市出身

【担当科目】

食品学各論、食品衛生学、食品衛生学実験、食品加工学、食品加工学実験、卒業研究、(その他教養科目、大学院科目を担当)

【主な研究・指導内容】

1. ディーゼル排気微粒子(DEP)の生体毒性と食品成分による毒性低減作用に関する研究
2. りんご未熟果搾汁残渣を基質とした麹菌の培養に関する研究
3. ビタミンCの体内保持におけるりんご摂取の効果に関する研究
4. 陸奥湾産ホヤ(マボヤ)の含まれる鉄分の生物学的利用能に関する研究
5. りんご未熟果でんぷんの特徴と有効利用に関する研究



DEP

DEP

DEPの毒性と食品成分による毒性低減作用に関する研究

DEP ; Diesel Exhaust Particles =ディーゼル排気微粒子

ディーゼル車から排出される黒いススは、ぜんそくを悪化させるばかりではなく、環境ホルモン様作用があることがマウスの実験でわかってきました。しかし、食品成分であるポリフェノール類を事前に食べさせたマウスでは、DEPによる環境ホルモン様作用が軽減していることがカゴメ株式会社との共同研究でわかりました。「食をもって毒を制す」ことを目指して更に研究を進めています。共同研究をしているカゴメ株式会社のホームページでも紹介されました。

最近では、DEPを吸ったマウスは肝障害を引き起こすことがわかり、これに対してもポリフェノール類の効果を検討しています。

2009/3/25

タマネギの摂取がディーゼル排気微粒子による男性生殖毒性を抑制することを確認

青森県立保健大学(青森県青森市)とカゴメ株式会社経営企画本部総合研究所(栃木県那須塩原市)は、ケルセチンやケルセチンを多く含む野菜であるタマネギの摂取が、ディーゼル排気微粒子による男性生殖毒性を抑制する効果があることを、動物を用いた試験で確認しました。

なお、本研究内容はBioscience, Biotechnology, and Biochemistry誌(日本農芸化学会英文誌)72巻5号に掲載しており、且つ日本農芸化学会2009年度大会(3月27日~29日、福岡)において発表致します。

■青森県立保健大学 井澤先生のコメント

ディーゼル排気微粒子はいくつかの毒性成分を含むことが知られていますが、その一つは男性の生殖毒性を示すことが知られています。動物での評価により、タマネギやその成分であるケルセチンが、その毒性を軽減する作用を確認いたしました。ヒトでの評価は行なわれておりませんが、タマネギを食べることは、こういった毒性の軽減に何かしら影響を与えているのかも知れません。毒性が軽減されるメカニズムなどの更なる検討が望まれますが、以上のようなことから、身近な環境汚染物質から身を守る上でも日々の食事にタマネギなどの野菜を増やすことは良いアイデアを思いついて頂きたいと思います。

(カゴメ株式会社ニュースリリースより。掲載許諾済み。)



りんご未熟果でんぷんの有効利用

りんご未熟果（いわゆる「実すぐりりんご」）にはでんぷんが多く含まれているにもかかわらず、園地に廃棄されています。この未利用資源といえるりんご未熟果でんぷんを利用して新規加工食品の開発を検討しています。

特に麹菌を使ってリンゴ未熟果でんぷんの糖化に関する研究を進めています。夢は新しい発酵食品の創出です。



←ヨウ素でんぷん反応を示すりんご未熟果

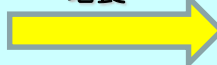


りんご未熟果の搾汁残渣（乾燥粉末）



りんご未熟果の搾汁残渣（懸濁液）

麹菌による培養



でんぷんが糖化され、甘い香りが感じられる

陸奥湾産ホヤ（マボヤ）の含まれる鉄分の生物学的利用能に関する研究

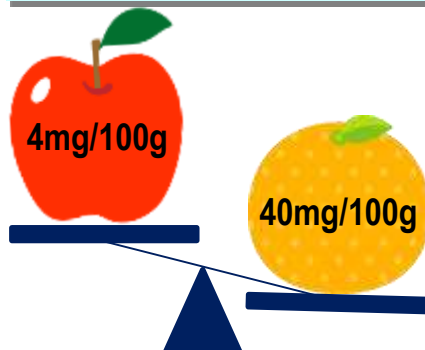
ホヤを食べたことがありますか？
実はホヤには鉄分が多く含まれています。しかも廃棄している殻の部分にも含まれていることがわかりました。ホヤの鉄分の生体への利用効率を実験動物を使って検討しています。



ビタミンCの体内保持におけるリンゴ摂取の効果に関する研究

- ①りんごは、他の果物と違ってビタミンCがありません。
- ②一方、ビタミンCは排泄・消費されやすい栄養素なので、常に摂取する必要があります。
- ③リンゴを食べていると、ビタミンCの体内濃度が高まることが示唆されています。

実は③の研究はほとんど行われていません。そこで現在、ビタミンCを合成できないラットにビタミンCとリンゴジュースを与えて、体内ビタミンCを測定しています。
・・・リンゴの意外な効果が発見できるかも！？



高校生へのメッセージ

健康問題に取り組む人になるために青森県立保健大学栄養学科で共に学びませんか。食品や栄養にはまだまだ未知の部分が多いです。未知を探りながら健康問題と一緒に取り組みましょう。





おおの ともこ
大野 智子 准教授 博士(医学) 管理栄養士 秋田県秋田市出身



【担当科目】

調理学、調理学実習Ⅰ・Ⅱ、ライフステージ栄養学、応用栄養学実習、教職実践演習
栄養教育実習事前事後指導、栄養教育実習、総合演習、卒業研究

【主な研究テーマ】

・地域食材を用いた高齢者向け食品の開発 ・ライフステージに対応した食事管理と調理に関する研究

➡近年の研究内容および地域社会への貢献

◆スマイルケア食「青」マーク利用許諾商品の開発に係る実現可能性調査

(あきた産学官連携未来創造研究事業 平成28年度フィージビリティスタディ事業)

事前調査
市販の介護食に求められる特性についてのアンケート調査 (介護員22名)
市販介護食品に求めること

スマイルケア食「青」マークの基準を満たすおかゆの配合処方に関する検討

エネルギー強化素材の選定
たんぱく質強化素材の選定

試作 → 試食評価 → 改良 → 配合の決定 → 製造法の確立

あずきがゆ「しるこ風味」の完成

全国6社目 東北で初主食で初

平成28年11月24日 農林水産省よりスマイルケア食「青」マーク利用許諾証の交付

スマイルケア食「青」マークを表示し得る食品の基準

- エネルギー 100kcal以上/100g又は100ml
- たんぱく質 8.1g(4.1g)以上/100g(100ml)又は4.1g以上/100kcal

高齢者の低栄養改善を目的として、農林水産省が推進する新しい介護食品のスマイルケア食「青」マーク利用許諾商品の開発を目指した調査研究を実施し、エネルギーおよびたんぱく質を強化した「あずきがゆしるこ風味」を新規に開発しました(あぐりこまち株式会社、秋田県総合食品研究センターとの共同研究)。

◆超高齢化社会における地域の健康を「食」から支える栄養士養成施設の取組

(平成28年度「私大・短大パワーアップ支援事業」)

将来管理栄養士を目指す学生の総合的な力量を高めると共に、地域社会の高齢者における健康と食生活の課題に目を向け、栄養士養成施設として実施可能な食支援の有用性を検討することを目的に実施しました。「高齢期の健康と食事を考える会」、「嚥下調整食の実践セミナー」等の講座を開催し、地域住民の皆様と学びの場を共有しました。

◆第2回東北地区スポーツ栄養研究会 (秋田スポーツ栄養研究会)

平成27年10月、秋田市にて東北地区のスポーツ栄養に携わる管理栄養士・栄養士を対象に、地域で活躍する公認スポーツ栄養士によるサポート内容並びに多職種(アスレティックトレーナー、スポーツファーマシスト)による実践報告をとおして、スポーツ選手の競技力向上に向けた専門職としての役割と連携のあり方を理解することを目的に開催しました。

【高校生へのメッセージ】

自然豊かな青森県で、地域社会の健康と栄養を支える管理栄養士を目指して共に学びましょう。皆さんの情熱が東北、日本、世界における人々の健康増進につながる原動力に！

【プロフィール】

平成10年3月 宮城学院女子大学 学芸学部家政学科(現 生活科学部食品栄養学科)管理栄養士専攻 卒業
平成19年3月 秋田大学大学院 医学研究科社会医学系専攻博士課程 修了
平成10年4月 聖霊女子短期大学 生活文化科 健康栄養専攻
～平成29年3月 助手(～H19)、助教(～H20)、講師(～H27)、准教授(～H29)
平成29年4月 青森県立保健大学 健康科学部 栄養学科 准教授

【資格・免許】 管理栄養士、養護教諭一種免許状



くさま かおる

草間 かおる准教授(栄養学博士、管理栄養士) 長野県長野市出身

【担当科目】公衆栄養学、地域栄養活動論、公衆栄養学実習、公衆栄養学臨地実習、栄養アセスメント論、ライフステージ栄養学、卒業研究ほか

【主な研究テーマ】

1. 妊産婦、子育て期の母親を対象とした栄養評価や食生活支援に関する調査研究
2. 介護予防を目的とした高齢者の栄養評価や食生活支援に関する調査研究
3. 国外における栄養支援活動について



1. 妊産婦、子育て期の母親を対象とした栄養評価や食生活支援に関する調査研究

妊産婦や子育て期の母親を対象とした支援に関する研究を行っています。

- 医療施設における周産期の栄養アセスメント及び栄養指導・教育の実施状況について. 栄養学雑誌. 67, 331-338, 2009
- 母子保健事業の栄養指導等における困難事例調査及び事例集作成. 厚生労働科学研究費補助金「胎児期から乳幼児期を通じた発育・食生活支援プログラムの開発と応用に関する研究」報告書. 95-132, 2011
- 無理なく楽しく離乳食 「正しい」離乳食って?. チャイルドヘルス. 14, 1450-1455, 2011

2. 介護予防を目的とした高齢者等の栄養評価や食生活支援に関する調査研究

介護予防事業や通所事業所における高齢者および、特定健康診査・特定保健指導事業における若年者(40歳未満)への支援に関する研究を行っています。

- 「栄養改善」における現状と課題. 公衆衛生. 73, 276-280, 2009
- 通所事業所における栄養改善サービスのニーズ調査. 厚生労働省老人保健事業推進等補助金「通所事業所における栄養改善サービスのニーズ及びその対応策のあり方に関する調査研究事業」報告書. 9-152, 2011
- 高齢者肥満の現状と生活習慣介入に関する系統的レビュー. 山口県立大学学術情報, 4, 113-119, 2011
- 若年・小児肥満を対象とした生活習慣改善支援等に関する調査. 厚生労働科学研究費補助金「特定健診・保健指導開始後の実態を踏まえた新たな課題の整理と、保健指導困難事例や若年肥満者も含めた新たな保健指導プログラムの提案に関する研究」総括・分担研究報告書. 102-126, 2012

3. 国外における栄養支援に関する研究および活動

青年海外協力隊OV栄養士を対象とした派遣時や帰国後の活動について、カンボジア国立小児病院給食支援プロジェクト(国際開発救援財団)についての研究や活動を行っています。

- 海を渡った栄養士たちー青年海外協力隊栄養士40年の活動記録. 青年海外協力協会, 2008
- カンボジア国立小児病院における給食支援事業. 日本栄養士会雑誌. 52, 6, 11-14, 2009
- 国際協力の現場で栄養士ができること. 栄養と料理. 76, 142-143, 2010
- 青年海外協力隊栄養士隊員の活動状況についてー帰国隊員へのアンケート調査の結果からー. 日本栄養士会雑誌. 54, 17-24, 2011
- 青年海外協力隊栄養士の派遣形態(新規、交替)における困難な活動内容と改善策に関する検討. 日本公衆衛生雑誌. 59, 92-100, 2012
- 開発途上国のエネルギー摂取状況と健康・栄養問題. 内分泌・糖尿病・代謝内科. 35, 382-388, 2012



プロフィール 徳島大学大学院栄養学研究科博士後期課程修了。国立健康・栄養研究所、高知女子大学(現、高知県立大学)、国立保健医療科学院、山口県立大学を経て、2012年より現職。

【高校生のみなさまへのメッセージ】

世界には栄養士の制度のない国がたくさんあります。栄養の専門家のいないところで、栄養について考えること、栄養の大切さを伝えるにはどのようにしたらよいと思いますか? 管理栄養士を目指して、栄養の知識や技術を学びながら、一緒に考えていきましょう。



さいとう ちょうとく

齋藤 長徳 准教授（修士） 管理栄養士 青森県南津軽郡出身

【担当科目】

給食経営管理論Ⅰ 給食経営管理論Ⅱ 給食経営管理実習 給食経営管理臨地実習
 臨床栄養学総論 臨床栄養学実習Ⅰ 臨床栄養学臨地実習Ⅲ ヘルスケアマネジメント実習
 災害支援論 卒業研究

【主な研究内容】

給食経営管理システム(病院中心)に関する研究
 栄養士制度等による社会的評価に関する研究

医療分野管理栄養士を取り巻く環境に関する一考察 ～診療報酬を中心に～

【はじめに】2000年の改正栄養士法により、管理栄養士の業務に傷病者への栄養管理・栄養指導が明確化され、2006年の診療報酬改定では栄養ケアマネジメント概念が導入され、栄養管理実施加算が新設となり、集団から患者個人々人への関りの大きな転機となった。さらに栄養管理は入院基本料に包括化され、管理栄養士の配置と業務は確固たるものとなった。また今年の改正では、栄養指導料がほぼ倍額と改定されるなど社会的評価は高まっている。このような制度の変遷をたどりながら、今後の管理栄養士に求められるニーズや役割を考える。



【変遷】医療分野の管理栄養士の技術は、①適正な食事・栄養を提供する技術、②栄養指導の技術、③栄養管理の技術であり、それぞれ入院食療養費、栄養指導料、栄養管理料である。入院時食療養費は、基準給食が1958年に給食料15点/日（今の入院時食事療養費Ⅱ相応）として新設、基準給食加算5点/日（今の入院時食事療養費Ⅰ相応）で始まり、幾多の医療費の引上げ改正があり1994年に給食料143点/日、基準給食加算が47点/日になり、1994年の食事療養費の創設により、合計の190点をそのまま1,900円に置きかえて始まり、1997年に消費税率の引き上げに伴い1,920円になった。さらに2006年に1日から1食換算となり640円となっている。このほか特別食、医療食、特別管理、選択メニュー、食堂の各加算がある。栄養指導料は、1981年に5点/回から始まり1994年に現在の130点/回となり、今年初回260点/回2回目以降200点/回となっている。他に集団（1994年80点/回）訪問（2006年530点/回）などの指導料も算定できている。栄養管理料は、2006年に12点/人から始まり、2012年に入院基本料に包括化された。国では、2010年4月に管理栄養士のチーム医療業務として①一般食の内容形態の決定、②特別食の内容形態の提言、③栄養指導の判断と実施、④経腸栄養剤の選択や変更提案ができる専門職として活用を促している。

食事サービス関係						栄養食事指導関係						栄養管理関係					
年 月	給食料 (点)	基準給食加算 (点)	特別食加算 (点)	特別管理加算 (点)	訪問加算 (点)	年 月	栄養指導料 (点)	集団指導料 (点)	訪問指導料 (点)	特別管理指導料 (点)	特別管理指導料 (点)	年 月	栄養管理料 (点)	特別管理料 (点)	特別管理料 (点)	特別管理料 (点)	特別管理料 (点)
1958年4月	15	5				1981年1月	5					1994年4月	143	47			
1959年1月	15	5				1982年4月	5					1994年7月	143	47			
1959年7月	42	18	12			1983年7月	5					1994年10月	143	47			
1962年12月	100	30	20	10		1984年7月	10					1994年10月	143	47			
1962年4月	147	47	30	10	10	1984年10月	130					1994年10月	143	47			
1964年4月	147	47	30	10	10	1984年10月	130					1994年10月	143	47			
1964年10月	147	47	30	10	10	1984年10月	130					1994年10月	143	47			
1966年4月	150	50	25	10	10	1984年10月	130					1994年10月	143	47			
1967年4月	150	50	25	10	10	1984年10月	130					1994年10月	143	47			
1967年4月	150	50	25	10	10	1984年10月	130					1994年10月	143	47			
1967年4月	150	50	25	10	10	1984年10月	130					1994年10月	143	47			
1967年4月	150	50	25	10	10	1984年10月	130					1994年10月	143	47			

【今後】患者個人々人の栄養状態の維持向上と改善に主体的に動いて、多職種と協力しながら患者のQOLの向上に努めることは必須であるが、自施設完結型ではなく、後方支援病院や福祉施設、在宅や地域での関りなど連携を考えることこそが、患者を中心とした医療管理栄養士の役割であり、そのことが最終目標と考えたい。さらに給食の報酬は厳しくなることが予想され、業務は栄養管理を中心とした適正な食事の提供が求められている。

(2016年青森県栄養士会栄養学術研究会より)



【高校生へのメッセージ】

管理栄養士は、今、注目され期待されています。人々の願いは常に健やかに生きる社会を求めています。保健・医療・福祉分野はもとより、教育や食品開発まで、管理栄養士は幅広く人々から求められています。そんな国民の願いを叶える天使になってみませんか？栄養は、身近な問題ですがとても深～いのです。特に「人」から見た「栄養」と「食」を考えてみませんか？

あなたの素敵なキャンパスライフと社会人への基礎づくりに、応援・協力します。

【プロフィール】 資格：修士（地域マネジメント） 管理栄養士

多摩調理師専門学校（現在東京多摩調理製菓専門学校）教員、その後青森に帰り、特別養護老人ホーム「緑青園」、養護老人ホーム「楓風荘」を経て、1986年4月黒石市国保黒石病院栄養科勤務、技師長を経て、2009年4月より現職、県立黒石高校看護科 非常勤講師

【社会活動】（公社）日本栄養士会副会長、（公社）青森県栄養士会会長



鹿内 彩子 准教授(博士(学術)) 管理栄養士 東京都清瀬市出身

【担当科目】 栄養教育論Ⅰ・Ⅱ、栄養教育実習Ⅰ・Ⅱ、
栄養教育実習事前事後、栄養教育実習 ほか

【主な研究テーマ】

1. 日本や東南アジアの子どもの栄養問題：
 - ①おやつや飲料などからの糖類摂取について
 - ②保護者や子どものボディイメージについて



【高校生へのメッセージ】

管理栄養士は食にかかわる幅広い分野で活躍しています。栄養素そのものやその体内での働きについての研究、食物の加工や開発に従事したり、人が食物をどのように食べていけば健康を保ちながら楽しく豊かな生活を送ることが出来るのかを考えていく直接人にかかわる仕事まで様々です。そして、私たちの日常の「食」は各家庭から各地域、国レベルへとそれぞれ「食の文化」として、その形を保ち、または変えながら「食文化」としても継承されていきます。ミクロからマクロの世界まで、皆さんの「食」に対する興味はどこにありますか？ 将来、食の専門家として人に社会に貢献できるような学びについて皆さんと一緒に考えていきたいと思えます！

【プロフィール】

大妻女子大学 家政学部 食物学科 管理栄養士専攻卒業。お茶の水女子大学大学院博士前期課程、後期課程修了、博士(学術)。

大学卒業後は、管理栄養士として国立病院、青年海外協力隊栄養士隊員(マラウィ・フィリピン)、特別養護老人ホームなどに勤務のほか、日本の国際NGOに所属し、現地駐在の管理栄養士としてカンボジアでの勤務も経験。十文字女子大学アジアの食・文化研究所 客員研究員、聖徳大学講師を経て現在に至る。



しみず りょう
清水 亮 講師（修士(栄養学)、管理栄養士、青森糖尿病療養指導士）
青森県弘前出身

【担当科目】

健康と栄養管理 臨床栄養学各論Ⅱ 臨床栄養学演習 臨床栄養学実習Ⅱ 臨床栄養学臨地実習Ⅰ・Ⅱ
ヘルスケアマネジメント論 ヘルスケアマネジメント実習 栄養アセスメント論

栄養管理はすべての医療の基本

栄養管理をおろそかにすると、いかなる治療法も効力を失うと言っても過言ではありません。

病院でみられる栄養障害を低栄養、過栄養に分けて、その一部を示します。

低栄養

信じられないかもしれませんが、入院している方の約3割が低栄養状態といわれています。左図はセロファン様皮膚、下図はうろこ状皮膚と呼ばれ、タンパク質、脂肪、亜鉛等の不足で起こります。特に加齢に伴う噛むこと

(咀嚼)や飲み込みこと(嚥下)の障害は、低栄養状態の原因となります。

低栄養の方の身体・精神状態、咀嚼・嚥下機能や基礎疾患の病態を踏まえた栄養療法について検討するのも管理栄養士の仕事です。

【嚥下障害の栄養指導に関する論文】

摂食嚥下障害者の在宅移行時における管理栄養士又は栄養士による食事指導に関する調査. 栄養学雑誌74(1) 4-12, 2016. 2



過栄養

過栄養が原因で起こる疾患の代表的なものとして糖尿病があります。糖尿病の栄養指導は患者様の食習慣を変化させることを目的としますが、専門的には行動変容を促すといえます。行動変容には、[前熱考期] 行動変容を考えていない、[熱考期] 意義は理解しているが、行動変化がない、[準備期] 始めるつもりがある、ないしは患者なりの行動変化がある、[行動期] 望ましい行動を起こしてから6か月以内、[維持期] 望ましい行動を起こしてから6か月以上、といった時期があります。

管理栄養士は、食事の適正量を示すだけでなく、これら行動変容の時期や患者様の生活環境等を考慮に入れた指導を継続的に行うことが重要です。

【過栄養の栄養管理に関する論文】

継続的な栄養指導を行うための取り組みについて. 愛媛労災病院医学雑誌. 1.140-41, 2004.



栄養管理はすべての医療の基本ですが、基本すぎるためにおろそかにされがちでした。最近では多くの総合病院で、医師や看護師、薬剤師、管理栄養士などから構成される栄養サポートチーム(NST)が作られ、患者様の栄養改善を図っています。

管理栄養士はNSTの中で中心的な役割を担います。栄養管理の知識だけでなく、NST活動の効率化やメンバー間の協力体制強化のための発想力や人間性を養うことも大切です。

【NST運営に関係した論文】

栄養管理(Nutrition Support Team: NST)システムの開発と効果. 愛媛労災病院医学雑誌. 3: 19-22, 2006.

【高校生へのメッセージ】

栄養の『栄』の旧字は『榮』。『榮』は、木に沢山の花が咲き、輝かしい様子を由来とする説があります。皆さんも『榮』のように、沢山の花を付け、輝く学生生活を本学で共に過ごしませんか。

【プロフィール】岡山県立大学大学院栄養学専攻修了後、愛媛労災病院に8年余勤務。

2010年4月より現職。

【所属学会】日本栄養改善学会、日本静脈経腸栄養学会、日本病態栄養学会、日本臨床栄養学会、日本肥満学会 日本ヒューマンケア科学学会



【担当科目】

基礎栄養学、基礎栄養学実験、食品学実験Ⅱ、食品学実験Ⅲ、食事摂取基準論、教職実践演習、総合演習、卒業研究

【主な研究】

青森県の地域伝統食品の栄養成分分析とデータベースの構築
食文化や食習慣は地域ごとに多様であるため、特定の地域において、生産され流通している食品(地域伝統食品)があり、これらの多くは食品成分表に未掲載である。青森県の地域伝統食品の栄養成分をデータベース化し、県内の管理栄養士、栄養士が広く利用できる環境の構築に取り組んでいる。

食事から摂取するアミノ酸とたんぱく質算出法の妥当性評価
我が国はアミノ酸成分表の整備と妥当性の評価が不十分であるため、日本人が日常的に食事から摂取しているアミノ酸に関する報告が不足している。さらに、我が国のたんぱく質は、アミノ酸組成から算出(国際標準として推奨)することができず、ケルダール法を用いて算出しているため、海外の研究報告と系統誤差(バイアス)が生じている。そこで、アミノ酸分析を用いて、アミノ酸成分表2015を用いたアミノ酸とたんぱく質算出法の妥当性の評価に取り組んでいる。

青森県の農林水産資源の機能性成分の探索
青森県は海と山の豊かな自然に恵まれ、全国有数の農林水産資源を有するが、経済的基盤は脆弱です。そのため、県産食材に新たな機能性成分を見だし、経済の振興、さらには地産地消を促進する研究を目指して研究している。専門は培養細胞を用いた実験であり、これまでに食用きのこであるボタニイボタケから新規の生理活性物質であるThelephantin Oを発見している。

【高校生へのメッセージ】

管理栄養士の活躍の場は、臨床から学校教育の場まで、徐々にですが確実に広がってきています。栄養と食の世界には、男性の感性も必要ですよ・・・(男性の管理栄養士も沢山活躍されています)。皆さんと一緒に、「夢をかなえるゾウ」。

【プロフィール】

1996年～2000年 大阪市立大学 生活科学部 食品栄養科学科
2000年～2002年 大阪市立大学大学院 生活科学研究科 前期博士課程(修士 生活科学)
2002年～2005年 食品会社(三栄源エフ・エフ・アイ) 勤務
2005年～2008年 大阪市立大学大学院 生活科学研究科 後期博士課程(博士 生活科学)
2008年4月～ 青森県立保健大学 健康科学部 栄養学科

【所属学会】

日本栄養改善学会、日本栄養食糧学会、日本農芸化学会

熊谷貴子 助教 (管理栄養士・博士(医学)) 青森県八戸市出身

【担当科目】ヘルスケアマネジメント実習, 人間総合科学演習

【補助科目】臨床栄養学実習Ⅰ, 調理学実習Ⅱ, 給食経営管理臨地実習, 食品学実験Ⅱ

【主な研究】

- ・子どもの肥満に関する研究
- ・青森県の健康課題に関する疫学研究 (健診受診者の生活習慣病発症リスク・増悪因子に関する横断・縦断研究)
- ・精神障がい者の肥満予防を目的とした食生活・栄養支援プログラムに関する研究

● 子どもの肥満に関する研究

青森県の児童・生徒の肥満傾向児出現率は、小学校1年生の時点で全国平均を大きく上回り、新聞やニュースでは“肥満の子どもが多い県”と言われることもしばしばです。

子どもの肥満はいつから始まり、保護者の子どもに対する健康意識や食生活、家庭環境や社会的地位など、肥満に及ぼす影響因子は何か？これらを明らかにする研究を進めています。



青森県の子どもは、本当に食塩摂取量が多いのでしょうか？尿中に排泄される食塩量を調べています。

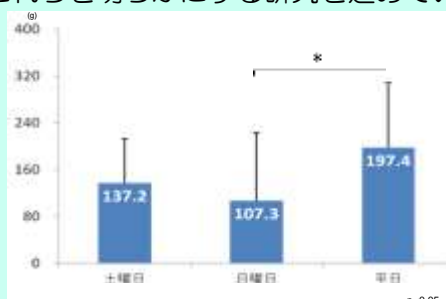


図1. 3日間の野菜摂取量の比較(男子小学校5年生)
土日は平日に比べ、野菜の摂取量が減っていました。

下北地域の児童を対象に、食事調査と生活習慣の調査をしました。平日に比べて土日の野菜摂取量は減少していました。



Takako Kumagai, Yumiko Nakamura, Emi Naijo et al. Nutritional intakes of obese elementary school children residing in the Shimokita Peninsula of Aomori, Japan. International Journal of Public Health Science 2014; 3(3): 195-205.

● 青森県の健康課題に関する疫学研究

(健診受診者の生活習慣病発症リスク、増悪因子に関する横断・縦断研究)

職域や住民健診、特定健診を受診した約6.5万人の青森県民を対象に、生活習慣病発症リスク、増悪因子に関する大規模疫学調査を実施しています。

青森県は全国に比べ、平均寿命も健康寿命も短いです。肥満をはじめとした循環器疾患の死亡や糖尿病、糖尿病性腎症による透析導入など様々な原因があります。健診結果を15年以上さかのぼって解析し、どのような生活習慣の蓄積や社会的環境が疾患リスクとなるのか、発症を予兆し予防するにはどのようにしたらいいのか？特定健診保健指導の栄養指導や運動指導の効果など、結果に基づいて検証をします。同時に、ロコモティブシンドロームとの関連についても追跡調査を実施しています。

熊谷貴子, 伊藤治幸, 真野由紀子. 青森県民の食塩摂取量の推移に関する考察. 厚生指標 2015.



メタボ
&
ロコモ
&
栄養・運動



● 精神障がい者の肥満予防を目的とした食生活・栄養支援プログラムに関する研究



統合失調症でBMI \geq 25.0の方は、そうでない方に比べて、エネルギー、脂質、リン、食塩等の摂取が多かったです。



統合失調症患者の肥満率は一般成人に比べて高く、退院後の体重増加も平均5kgと非常に大きいことが指摘されています。精神科に通院しながら地域で生活されている方々が、より健康的な食生活を送り肥満や生活習慣病を予防するためにはどうしたら良いのでしょうか？

食事調査や食生活の自己効力感の調査を実施し、問題点を検討しています。結果をもとに、栄養教室・運動教室などの参加型の体験プログラムが肥満予防や食行動へ及ぼす影響などを検討しています。

Haruyuki Ito, Takako Kumagai, Midori Kimura et al. Dietary Intake in Body Mass Index Differences in Community-Based Japanese Patients with Schizophrenia. Iranian Journal of Public Health 2015.

【高校生へのメッセージ】

食に関する様々な方向性を、一緒に学び発見していきましょう！青森県立保健大学栄養学科、楽しいですよ！

【研究キーワード】

肥満, 幼児, 生活習慣病, 経時的変化, 健診, 保健指導, 食事調査, 食塩, 青森県



こやま たつや

小山 達也 助手(管理栄養士) 奈良県出身

【補助科目】

食品学実験Ⅲ、調理学実習Ⅱ、応用栄養学実習、
公衆栄養学実習、公衆栄養学臨地実習

【主な研究内容】

- ・食事記録法を中心とした食事調査法
- ・食事の質に関する栄養疫学
- ・日本人の食事摂取基準の活用

【高校生へのメッセージ】

日常茶飯事という言葉の通り、栄養は日々の出来事です。わからないことがいっぱい
です。間口が広く・奥深い栄養について、
一緒に勉強しましょう！



たてはな はるか

館花 春佳 実験・実習助手(管理栄養士) 青森県出身

【補助科目】

解剖生理学実験Ⅱ、生化学実験Ⅰ、食品学実験Ⅱ、
食品衛生学実験、基礎栄養学実験、臨床栄養学
臨地実習Ⅰ・Ⅱ

【主な研究内容】

- ・ハーブサプリメントの安全性・機能性に関する研究
- ・青森県の特産品の機能性に関する研究

【高校生へのメッセージ】

管理栄養士養成課程は、栄養学の知識だけでなく、
食の大切さを人に伝える実践力も身につけることが
できます。豊かな北の大地で、一緒に食べる
ことの素晴らしさを学んでいきましょう。



もりやま まりこ

森山 磨理子 実験・実習助手(管理栄養士、栄養教諭)
青森県青森市出身

【補助科目】

解剖生理学実験Ⅰ、調理学実習Ⅰ・Ⅱ、栄養教育実習Ⅱ、臨床栄養学実習Ⅰ、栄養教育実習

【主な研究内容】

・栄養教諭による生活習慣支援に関する研究

【高校生へのメッセージ】

食べることは好きですか？

栄養学科でたくさんの人を健康にできる管理栄養士と一緒に目指しましょう。



よしだ ゆうや

吉田 優弥 実験・実習助手(管理栄養士、栄養教諭)
宮城県出身

【補助科目】

生化学実験Ⅱ、食品学実験Ⅰ、調理学実験Ⅰ、給食経営管理臨地実習、栄養教育実習Ⅰ、臨床栄養学実習Ⅱ

【主な研究内容】

東日本大震災被災住民におけるこころの健康に関連する栄養・食生活の要因に関する研究

【高校生へのメッセージ】

栄養・食生活は、こころとからだの健康な生活を送るために欠かすことのできない営みです。栄養の奥深さを一緒に学び、考えていきましょう。





青森県立保健大学・栄養学科で行える模擬講義・出張講義テーマ一覧

氏名 (職位)	講義テーマ	概要
今 淳 (教授)	1. 皮膚のエイジング (加齢)とアンチエイジング (抗加齢)	皮膚は生態を被う最大の免疫臓器である。従って、皮膚をいつまでも若々しく保つことは全身の健康にとって必須なことである。本講義では皮膚のエイジングのメカニズム及びアンチエイジングについてわかりやすく講義する。管理栄養士を目指す方を対象とするので、食物、ビタミン等との関連についても言及する。
	2. 人体の構造と機能 及び疾患	管理栄養士も医学を学ばねばならない。なぜなら、医学は栄養学の基盤の一つであり、この知識が無ければ、管理栄養士になって医療の現場に出たとしても、患者の健康状態を正確に把握して高レベルの医療を提供することができないからである。本講義では、管理栄養士が習得すべき人体の構造、機能、そして関連する疾患を有機的にわかりやすく講義する。
	3. ゲノム遺伝子と 栄養学	生体を構築しているものの構造、機能及び関連する疾患は、全て遺伝子の制御の善し悪しにより成り立っていると言っても過言ではない。本講義は、管理栄養士が最高の医療を提供するうえで最低取得していなければならないゲノム遺伝子、ゲノム遺伝子に関連する疾患、そして栄養学との関連についてわかりやすく講義する。
吉池 信男 (教授)	健康・栄養政策	青森、日本、世界で起きている食と健康に関わる問題をどのように解決していけば良いのでしょうか？ 皆で考えていきましょう。
佐藤 伸 (教授)	食・栄養と病態(高血圧、 糖尿病など)について	基礎的研究をベースに、生物学、生化学的要素を取り入れた講義になります。
井澤 弘美 (准教授)	1. 食品加工学入門	なぜ私たちは野菜、肉、魚などを加工するのでしょうか？ その答えを具体例を挙げて解説します。
	2. リンゴの栄養と 機能性	身近な食材ですが、意外と知られていないリンゴの効能を解説し、「一日一個で医者要らず」の理由に迫ります。
大野 智子 (准教授)	ライフステージに応じた 食事と調理	各ライフステージの身体的特性を踏まえ、健康と栄養を考えた食事と調理について理解を深めます。
草間 かおる (准教授)	世界の栄養問題とは？	食料不足からおこる低栄養の人は、世界でどのくらいいるのでしょうか？ また開発途上国には肥満の人はいないのでしょうか？ など世界の栄養問題について解説します。
齋藤 長徳 (准教授)	1. 医療と管理栄養士	医療で働く管理栄養士の業務内容とスキル及び制度について解説します。
	2. 人を栄養学的に 評価する	管理栄養士が行なう種々の栄養アセスメントとプランニングについて解説します。
鹿内 彩子 (准教授)	途上国の栄養問題と食 文化	日本の和食が世界無形遺産に登録されましたが、他の国、特に途上国といわれる国では、どのような食文化があり、そこにどのような栄養問題が見られるのでしょうか。そして、管理栄養士としてどのようにかかわることが出来るのでしょうか。
清水 亮 (講師)	病気と栄養について	種々の病気ごとに、それらを予防する、又は治療の一端を担う栄養について解説します。
乗鞍 敏夫 (講師)	エネルギーの摂取量と消 費量	ヒトが日常的に摂取・消費しているエネルギー量を評価することは簡単なことではありません。エネルギーの摂取量と消費量の評価方法の基本について解説します。



モーリーとリンリン

モーリーは、開学10周年を記念して誕生しました。
青森の「森」とりんごの「りん」から命名。
青森県立保健大学ロゴマークから作られました。
トレードマークは胸のハート。
本学の教育理念である「ヒューマンケア」の心を現しています。
リンリンは、りんごの妖精でモーリーのガールフレンドです。



公立大学法人
青森県立保健大学
Aomori University of Health and Welfare

