

ホケンダイつきいちゼミ 2026年10月号

健康科学部 栄養学科
食育実践研究室

准教授 大野 智子



公立大学法人 AOMORI UNIVERSITY OF HEALTH AND WELFARE

青森県立保健大学



Q1. 研究室の概要について教えてください。

皆さま、こんにちは。

当研究室は、学部3年生4名、4年生4名
博士前期課程1名が在籍しています。

ライフステージ、調理科学に関する研究
テーマに基づき、調査や実験を行っています。

つきいちゼミのテーマである、**スポーツ**に
関心の高い学生も所属しています。



Q2. ゼミ生はどのような研究を行っていますか？

卒業研究テーマ（2025年度）

- ◆ 寮生活を行う高校生アスリートの食意識と食行動の関連
- ◆ 運動部およびスポーツクラブ指導者における食知識・食意識の調査と栄養サポートニーズ
- ◆ 幼稚園・高等学校における教員の食意識の実態とライフステージに応じた食育推進
- ◆ 高レジスタントスターチ米を用いたパンケーキの物性および嗜好性の評価



卒業研究では、学生一人ずつ研究テーマを決定した上で遂行していきます。管理栄養士としての実践を見据えたりサーチクエスチョンを立てます。

キーワードから
ゼミ生が興味のある
研究分野が理解できますね。



Q3. 先生はどのような研究を行っていますか？



研究成果を
社会実装へ
つなげられるよう
努めます。

近年の研究テーマ

- ◆ スポーツ選手を対象とした栄養サポートのあり方
→ 競技種目、ポジション等の違いによる体組成と食事摂取状況に着目して選手にとって望ましい栄養サポートのあり方を研究しています。
実践から研究、研究成果から現場へ、両方向により効果が生まれることを期待しています。
- ◆ 子どもの食と健康を支える専門職による親子への包括的アプローチ
→ 望ましい間食の摂り方を親子へ伝えるべく開発したツールを用い専門職の協力のもと、その効果検証を行っています。

スポーツ選手に限らず、対象者のアセスメントを行い栄養バランスのよい献立を提案したとしても、ライフスタイルや食環境に応じたものでないと、望ましい食行動には至りません。管理栄養士としての視点で、地域住民の皆様に還元できる研究を続けていきたいと考えます。

Q4. スポーツと健康に興味を持ったきっかけを教えてください。

え

栄養士養成施設の助手として勤務してい

た頃から、地域のジュニアアスリートを対象とした
栄養指導に携わってまいりました。本学着任後も、
スポーツ選手や保護者、指導者、スポーツドクター、
公認スポーツ栄養士、アスレティックトレーナーの
皆さまと競技力向上はもちろん、健康と栄養の大切
さを考えることができる機会をいただいています。

え



望ましい！食あたりのご飯の量、ご存じですか？



公立大学法人 AOMORI UNIVERSITY OF HEALTH AND WELFARE

青森県立保健大学



Q5. 皆さまへのメッセージをお願いします。



大 学



栄養学科

生涯に渡り健康的な生活を送るためには、一人ひとりがライフステージに応じた栄養・食生活を理解し、実践できる力が求められます。

今回は「**スポーツと健康**」をテーマとした研究室紹介でしたが、興味を持たれた方は是非大学公式ホームページ、栄養学科オリジナルサイトから詳しい研究内容をご覧ください。