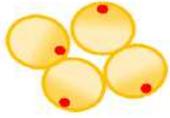


研究課題名

トレーニングの実施や生活習慣病の変容が成長ホルモンの分泌能に及ぼす影響

成長ホルモン
(脳より血液中に分泌)



・ 生理作用
脂肪細胞での
脂質代謝の亢進



肥満の予防・解消を図るうえで成長ホルモンの分泌能を向上させることは極めて重要である！



成長ホルモンの分泌に影響をおよぼす生活様式

運動



食事



睡眠



トレーニングの実施および生活習慣の意図的な制御を実施することで成長ホルモンの分泌能に影響する因子を解明できるのでは？

目的

トレーニングの実施や食事および睡眠など生活習慣の変容が成長ホルモンの分泌能に及ぼす影響を検証すること

【研究課題1】
トレーニング

- ①一般男性を対象とした高強度の有酸素トレーニングが成長ホルモンの分泌能に及ぼす影響
- ②肥満者を対象とした有酸素トレーニングが成長ホルモンの分泌能に及ぼす影響

【研究課題2】
食事

短期間の高脂肪食摂取が成長ホルモンの分泌能に及ぼす影響

【研究課題3】
睡眠

短期間の睡眠時間の変容が成長ホルモンの分泌能に及ぼす影響

- ◆ 成長ホルモン分泌能に影響する因子の解明
- ◆ 成長ホルモン分泌能の向上に効果的な生活様式の提示



肥満の予防・解消に効果的な生活様式の確立