

メタボリックシンドローム予防・改善のテーラーメイド運動処方プログラムの開発

科研費 基盤B 21年4月～24年3月まで



喫煙



過食



飲酒



運動不足

メタボリック
シンドローム



いずれは

糖尿病、高血圧、
脂質異常症
心筋梗塞、脳梗塞

テーラーメイド
予防

環境要因＋
遺伝的要因の解析



遺伝子多型解析



● 運動指導

運動の種類、方法



● 食事指導

サプリメント
健康食品
食事内容



● 休養指導

リラクゼーション方法

サルコペニア予防・改善のテーラーメイド運動処方プログラムの開発

科研費 基盤B 24年4月～27年3月まで

