

BKCライスボールセミナー2015

第2クール〈共通テーマ〉

食と健康と スポーツと

参加費無料(おにぎり・お茶付き)

日時 毎週金曜日12:20-12:50

会場 立命館大学びわこ・くさつキャンパス
フォレストハウスF104

共催 立命館大学総合科学技術研究機構
立命館大学BKC社系研究機構
立命館グローバル・イノベーション研究機構



立命館大学 BKCリサーチオフィス
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1-1-1

BKCライスボールセミナー事務局
TEL 077-561-2655

R RITSUMEIKAN

RITSUMEIKAN UNIVERSITY
RESEARCH ORGANIZATION OF
SCIENCE AND TECHNOLOGY



様々な分野の若手研究者が、各クールの共通テーマに沿って先端的で興味深い取り組みを発表します。発表内容を踏まえたフリーなディスカッションを通して、互いの理解を深め、この機会にみなさんの「研究」や「学び」に生かしませんか!

06/19 [FRI] 12:20-12:50

街 勝憲 [スポーツ健康科学研究科 / 博士課程後期課程]

高強度・短時間・間欠的運動が運動後過剰酸素摂取量及び運動後における食事後の酸素摂取量に与える影響に関する研究

従来、運動による減量効果は、運動中に消費されるエネルギーによると考えられていました。しかし、運動後のエネルギー消費量の増加も少なからず、減量効果を持っている可能性が示唆されています。最近、最大酸素摂取量の170%という高い強度の自転車エルゴメータ運動を20秒間、10秒間の休息を挟んで6から7回行い疲労困憊に至るような運動に体重減少効果があるということが言われていますが、その詳細は不明です。この運動が、運動後や食事後のエネルギー消費量に与える影響について、世界でも数少ない装置であるエネルギー代謝測定室(スポーツ健康科学部に設置されている)を用いて行なった研究を紹介します。

06/26 [FRI] 12:20-12:50

海崎 彩 [立命館グローバル・イノベーション研究機構 / 専門研究員]

藤原 なつみ [立命館グローバル・イノベーション研究機構 / 研究員]

地元産野菜を通して食と健康を考える ～地域と連携した研究事例紹介～

近年、「食」をめぐる環境が大きく変化し、「健康」につながる問題が深刻化しています。こうした中で、「食育基本法」が制定されました。「食育」は、生きるための基本的な知識であり、正しい「食知識」を身に付け、食を選択する能力を習得することは、健全な食生活を実践することに繋がります。また、食育を若年から継続して続けることは、成長期における健全な成長促進、その後の食の自立につながります。

立命館大学では、「食育」の研究に取り組むだけでなく、地域と連携した実践にも取り組んでいます。今回は、立命館守山での「補食」やBKCでの「炊炊応援プロジェクト」など、地域の農業協同組合との食育の取り組みとその効果についてご紹介します。

07/03 [FRI] 12:20-12:50

藤江 隼平 [スポーツ健康科学研究科 / 博士課程前期課程]

運動効果を予測する血液バイオマーカーの探索

有酸素性運動は、加齢に伴う動脈硬化や脂肪蓄積の悪化を予防・改善する効果があります。しかし、運動効果を得るにはどのくらいの運動量・期間が必要なのかは不明です。そこで、わずかな血液から運動効果を予測する因子を同定できれば、運動効果を獲得するまでの運動量や期間の予測や運動プログラムの軌道修正ができると考えられます。そこで今回は、動脈硬化に対する運動効果の予測因子・血液バイオマーカーの可能性についてご紹介します。

07/10 [FRI] 12:20-12:50

楠奥 繁則 [立命館グローバル・イノベーション研究機構 / 専門研究員]

セルフ・エフィカシー理論からみた大学生の学修意欲と朝食摂取について

今日、朝食を欠食する大学生は少なくありません。みなさんはいかがでしょうか? 「時間がないから」、「身支度などの準備で忙しいから」などの理由で、朝食を欠食してしまうことはありませんか? 本報告では、この問題について、Banduraのセルフ・エフィカシー(自己効力感)理論に基づき、大学生の学修意欲の視点から議論します。セルフ・エフィカシー理論の視点から、朝食を摂ることの重要性について再考してもらえたらと思います。