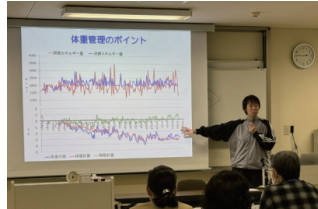


保 井 智香子

(食マネジメント学部)

食生活×運動と心理



大学生の健康の保持・増進やスポーツ選手の競技力向上のための身体組成、食生活やパーソナリティ、精神的健康に関する研究を行っています。朝食摂取の重要性については、精神的健康に着目し、内田クレペリン検査を用いた研究を進めています。内田クレペリン検査は1分毎の一桁の足し算を繰り返す作業量の変化（作業曲線）から性格・行動面の特徴や精神的健康を把握する検査です。アスリートのパーソナリティや精神健康度もこの検査を利用し、食意識・食習慣・競技能力との関連について実践的な研究を行っています。

健康寿命の延伸には、青年期からのよりよい食生活・運動習慣が大切です。食生活・運動習慣、精神的健康を多面的に検討することで心身の健康の保持・増進やスポーツ競技での競技力向上に役立つ知見を得たいと考えています。



所 属

食マネジメント学部

研究テーマ

- 大学生の健康保持・増進に関する研究
- 大学生の朝食摂取と精神的健康に関する研究
- アスリートにおけるパーソナリティ特徴・精神健康度と食意識・食習慣・競技能力に関する研究

キーワード

食生活、朝食摂取、スポーツ栄養、スポーツ心理、内田クレペリン検査

最近の研究発表

「社会人女子ラクロス選手の身体組成・栄養素等摂取量と運動能力との関連」日本スポーツ栄養研究誌, 15(1), 42-530, 2022.

女子ラクロス競技において、体脂肪率が増加しすぎないように体重管理をすること、炭水化物エネルギー比率を上げることが選手の運動能力の向上に関連している可能性があると考えられる。

「朝食欠食による人柄類型別精神的健康と曲線変化～内田クレペリン検査を用いた検討～」内田クレペリン精神検査研究会誌, 13, 21-34, 2025.

日常的に朝食摂取をする者においては、どの人柄類型においても、欠食しないことが物事に対するとりつきの悪さを回避し、集中力を保ち、最後まで粘り強く意欲を持って取り組むために重要である。

