

スポーツ選手・運動実践者の 栄養補給、中枢性疲労の観点から

東洋大学食環境科学部食環境科学科 助教

小西 可奈



let's access



この QR コードを読み取ると
博士学位論文に
アクセスできます

学位授与の年月	2017 年 9 月
学位論文のタイトル	糖質介入が運動による 中枢性疲労に与える影響
指導教員名	真田 樹義
研究領域	スポーツ栄養学, 応用健康科学
キーワード	中枢性疲労・実行機能・糖質・ マウスリンス



学位取得を
目指した
きっかけ

両 親の影響で、教師になることが幼い頃からの夢であり、栄養教諭を目指して栄養学を学ぶ学科に入学した。そのうち、スポーツ栄養学に興味を持ち、学部では深く学ぶことが出来なかったスポーツ科学を学ぶために、スポーツ健康科学研究科の博士課程前期課程に進学した。博士課程前期課程在籍中は、海老久美子先生の研究室でスポーツ栄養学について学び、貴重な経験を重ねることが出来た。また、これまで学んできた分野とは異なる神経生理学等の分野の研究にも触れたことで、さらに学びを深めて、研究を続けたいという思いを抱いた。幼い頃からの夢である教育と研究の両方を担う大学教員に魅力を感じ、学位取得を目指して後期課程に進学した。

在学中

ス ポーツ選手のパフォーマンス向上に貢献できるような栄養補給方法について研究を進めたいと思い、真田先生のご指導の下、真田研究室の皆さんのサポートを受けて、学位論文「糖質介入が運動による中枢性疲労に与える影響」をまとめることが出来た。日本学術振興会特別研究員 DC2 に採択され、複数年に渡る研究の計画や研究費の使用について学ぶことが出来たのも有り難かった。研究は順風満帆とはいかなかったが、真田先生をはじめとするスポーツ健康科学部・研究科の多くの先生方や院生の皆さんにサポートや激励をいただいて、自らを鼓舞することが出来た。立命館大学スポーツ健康科学研究科では、他研究室の院生と同じ部屋で過ごすため、院生同士で話し合ったり、助け合ったりする機会がとても多かった。同時期に在籍し、切磋琢磨した院生の皆さんは博士課程後期課程在籍中も現在も私にとって大きな存在である。

現在

博 士学位の取得後、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所の特別研究員として二年間勤めた。宮地元彦先生、村上晴香先生の下で、腸内細菌と食行動・食欲の関連といった新たな研究テーマを見つけることが出来た。研究に対する考え方・姿勢や進め方・手法、研究室のマネジメントまで多くの事を新しく学んだ。現在も継続して「腸内細菌叢を介した報酬系摂食調節に有効な食物繊維処方の開発」という研究に取り組んでいる。2019 年 4 月に東洋大学食環境科学部食環境科学科の助教に着任した。現在は、スポーツ栄養学や食育論の講義を受け持ち、運動生理学実習や調理科学実習を担当している。学部で学んだ分野に加え、スポーツ健康科学研究科で身につけた知識やスキルを活かすことが出来ている。講義の後にスポーツ栄養学やスポーツ健康科学に興味を持ったという感想をくれたり、研究室を訪ねて来てくれる学生も多く、充実した教育・研究生活を過ごしている。

将来像

食 行動を制御する食・栄養処方に関する研究を引き続き進める。これまで取り組んでいるスポーツ選手の栄養サポートも継続して、スポーツ現場の課題を研究に取り入れる。研究で得られる成果を臨床やスポーツ現場に還元することで、人々が健康に過ごしたり、安全にスポーツに取り組めるようなサポートを行いたい。

スポ健で切磋琢磨してください