

身体活動・運動と 栄養の影響を 科学的に解明

専門分野 スポーツ栄養学

担当科目 スポーツ栄養学特論、スポーツ栄養科学特講など

1000kcalを消費した場合、体脂肪は約150g減量されます。一方、筋肉は約1kg。単純に考えてカロリーを消費した時、体脂肪よりも筋肉のほうが減量されやすいのです。では、筋肉を落とさず脂肪だけを減量するにはどうするべきか。減量は競技力向上や健康増進にとって重要なテーマですが、その明確な方法はわかっておらず、私は科学的な解明を進めています。また、増量は減量と仕組みが異なり、筋肉だけを増量する効果的な方法も検証しています。こうした減量や増量など、「スポーツ栄養学」は競技や健康のための運動における栄養の影響を科学的に解明していくものです。サプリメントの多くは科学的証明がない、裏付けのない減量・増量指導が常態化しているなど、そうした現状において科学的な根拠を示し、運動や健康における指導者や実施者を教育啓蒙していくことは「スポーツ栄養学」の役割だと考えています。

「スポーツ栄養学特論」では、栄養学初学者にも配慮し、院生の疑問や関心事を題材に扱いながら、身体や運動と栄養の影響について科学的に考察していきます。体育・スポーツ科学における栄養学の研究を通して、伝統や常識に疑問を持ち、証拠に基づいて筋道を立てていく力を養ってほしいです。

キーワード

■運動

運動後すぐに食事をすると筋肉の合成が高まるなど、運動における栄養効果について研究。

■食育

子どもたちの憧れの存在であるスポーツ競技者や関係者の食育への教育啓蒙。

■減量

筋肉を維持したままの減量など、競技や健康と関りの深い減量を科学的に解明。

■増量

増量は、減量と真逆の関係ではありません。効果的な増量をめざし、そのメカニズムを解明。

岡村 浩嗣 教授

略歴

筑波大学大学院体育研究科修了。
大塚製薬株式会社佐賀研究所 主任研究員を経て、
大阪体育大学に着任。

著書

「ジムに通う人の栄養学・スポーツ栄養学入門」(講談社ブルーバックス)
「親子で学ぶスポーツ栄養」(八千代出版)
「市民からアスリートまでのスポーツ栄養学」(八千代出版)