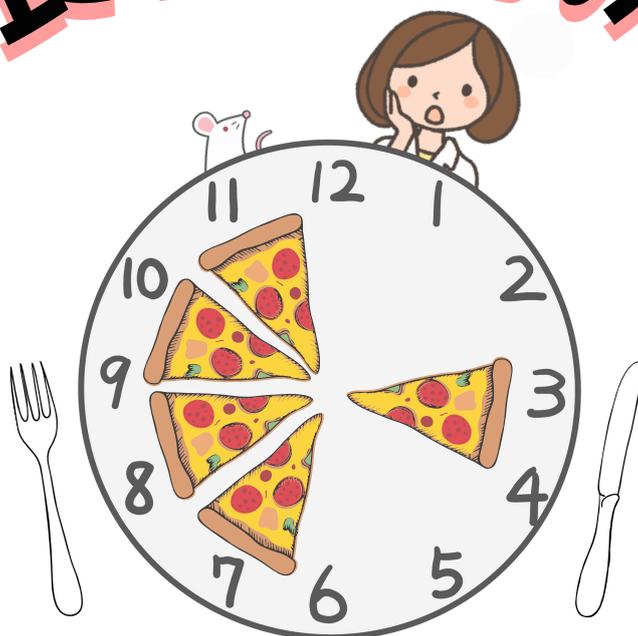


# 時間栄養学研究の最新動向



2024. 2. 21 **WED** 15:00-16:30

会場：鳥取大学医学部米子キャンパス内 臨床講義棟421講義室

広島大学大学院医系科学研究科公衆衛生学准教授 **田原 優**

参加無料  
申込不要

現地開催  
受講自由

生物リズムの中でも24時間周期を刻む概日時計（体内時計とよく呼ばれる）に着目し、その調節に重要な環境因子として食・栄養の研究を継続してきた。食による体内時計の調節メカニズムの解明に始まり、体内時計調節に有効な機能性食品成分の探索、さらには体内時計が制御する生体内の様々な機能に合わせた、食・栄養の効果的なタイミングを検討してきた。特に体内時計を化学発光として捉え、細胞から個体レベルまで一貫して研究することで、様々な候補物質を見つけることができた。一方で、栄養学分野では「食べるタイミング」に関して深く研究がされてこなかった歴史的背景もあり、日本時間栄養学会が約10年前に発足した。近年は、臨床試験データの蓄積もあり、やっと現場に応用できる時間栄養学を紹介できるに至っているが、まだエビデンス不足な状態である。一方で、AI食事管理アプリやウェアラブルデバイスのデータから、食べ方の個人差や、体重、血圧、睡眠と関連する1日の食べ方などのデータが見えてきている。このようなヘルステック技術と基礎研究の効果的な融合から、「精密栄養学」や「プレジジョン栄養学」と呼ばれる個人別の時間健康科学に向けた可能性も一緒に議論したい。

連絡先 公益財団法人鳥取バイオサイエンス振興会（担当：押村）

〒683-8503 鳥取県米子市西町133番地2 tel.0859-38-6211 / fax.0859-38-7514

Email : [info@tottori-bio.jp](mailto:info@tottori-bio.jp)

主催：公益財団法人鳥取バイオサイエンス振興会  
共催：公益財団法人鳥取県産業振興機構 バイオフィロンティア推進室