

整理番号	HT25215	分野	生活	(キーワード)エネルギー代謝
------	---------	----	----	----------------

四国大学

1日に必要な☆カロリー☆はどれくらい？

先生(代表者)	近藤 真紀(こんどう まき) 生活科学部・教授	
自己紹介	解剖生理学、生化学、公衆栄養学の講義と実験を担当しています。また、各種ポリフェノールの生理活性について、特に消化吸収やエネルギー代謝に及ぼす影響について研究しています。	
開催日時・主な募集対象	平成25年 7月28日(日)	(対象) 高校生 (人数) 25名
集合場所・時間	四国大学 中央棟(A館)1階ロビー	(集合時間) 9:30
開催会場(集合場所)	四国大学 住所: 〒771-1192 徳島市応神町古川字戎子野123-1 アクセスマップ: http://www.shikoku-u.ac.jp/pub/access/accesstounive.html	
内 容		
<p>1) 午前中は「エネルギー代謝」について講義を実施し、消費カロリーの測定法について勉強してもらう。また、体成分についても保健管理センターで測定する。</p> <p>2) 昼食時に前日の食事内容を書き出してもらい、普段の食生活で摂取しているカロリーを予想し回答してもらう。</p> <p>3) 午後からの実習で、前日の食事内容をパソコンに入力して摂取カロリーを算出。昼食時に回答した予想値と比較してどの程度の誤差があるかみる。</p> <p>特に女子高校生は痩身願望が強いことから、実際の摂取カロリーを過大評価している可能性がある。</p> <p>4) ダグラスバッグに呼気を集めて消費カロリーを測定する方法を体験してもらう。安静座位での消費カロリーと、運動時(エアロバイクなどで運動)の消費カロリーを測定し、一日の消費カロリーも概算してもらう。</p> <p>5) クッキータイムの時間を利用して生活習慣病予防の観点から、栄養、運動、休養の必要性について解説する。</p>		
		
		【食事診断風景】
		
		【運動時の消費カロリー測定】
スケジュール		持 ち 物
9:00 ~ 9:30	受付(中央棟(A館)1階ロビー)	筆記用具
9:30 ~ 10:00	開講式(挨拶、スタッフ紹介、オリエンテーション)	
10:00 ~ 10:50	講義「エネルギー代謝のしくみ」 講師: 近藤 真紀	
10:50 ~ 11:00	休憩	
11:00 ~ 11:30	実験内容の説明	
11:30 ~ 12:00	保健管理センターにて体成分測定	

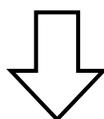
12:00 ~13:00	昼食(前日の食事内容を書き出し摂取カロリーを予想してもらう:カロリー当てクイズ)	特記事項 動きやすい服装で
13:00 ~15:00	実験 (1)前日の食事内容をパソコンに入力して、摂取エネルギーを算出 (2)消費カロリーの測定(ダグラスバッグ法) 安静時代謝量 運動時代謝量(エアロバイクあるいはトレッドミルを用いて運動)	
15:00 ~16:00	クッキータイム(お茶、お菓子)、科研費についての説明、質疑応答	
16:00 ~16:30	修了式(「未来博士号」授与、アンケート実施、カロリー当てクイズ:ピタリ賞、ニアピン賞として本学オリジナルグッズを授与)	
16:30	解散	

《お問い合わせ・お申し込み先》

所属・氏名 :	四国大学生生活科学部・近藤 真紀
住所 :	〒771-1192 徳島市応神町古川字戎子野123-1
TEL 番号 :	088-665-9353(研究室直通)
FAX 番号 :	088-665-8037
E-mail :	maki-kondo@shikoku-u.ac.jp
申込締切日 :	平成25年7月26日(金)

《プログラムのテーマと関係する科研費》

研究代表者	研究期間	研究種目	課題番号	研究課題名
近藤 真紀	H18-20	基盤研究(C)	18500635	エネルギー代謝に及ぼすポリフェノールの影響



★この科研費について、さらに詳しく知りたい方は、下記をクリック！

<http://kaken.nii.ac.jp/>

※国立情報学研究所の科研費データベースへリンクします。