

整理番号	HT28284	分野	生活	キーワード: エネルギー代謝
------	---------	----	----	----------------

四国大学

エネルギー代謝を考える☆安静時と運動時の消費カロリーは？

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	大学では解剖生理学、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、とく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28年7月30日(土)	(対象) 高校生	(人数) 20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 中央棟(A館) 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/about/access/			
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います。また体成分についても保健管理センターで測定します。</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います。</p> <p>3) 午後からの実習で、前日の食事内容をスマートフォ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をみます。 とくに女子高校生は瘦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ります。</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います。安静座位での消費カロリーと、運動時(エアロバイクで運動)の消費カロリーを測定し、一日の消費カロリーを算出します。 【安静時の消費カロリー測定】</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します。</p>				
				
				
				

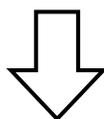
スケジュール		持 ち 物
9:00 ~ 9:30	受付(中央棟(A館)1階ロビー)	筆記用具
9:30 ~ 10:00	開講式(挨拶、スタッフ紹介、 オリエンテーション、科研費の説明)	
10:00 ~ 10:45	講義「エネルギー代謝のしくみ」 (講師:近藤 真紀)	
10:45 ~ 11:00	休憩	
11:00 ~ 11:30	実験内容の説明	
11:30 ~ 12:00	保健管理センターにて体成分測定	
12:00 ~ 13:00	昼食(前日の食事内容を書き出し、摂取カロリーを 予想してもらう:カロリー当てクイズ)	
13:00 ~ 15:00	実験(途中 10分休憩) (1)前日の食事内容をスマートフォンに入力して 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)、科研費に関する 紹介、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	終了・解散	特記事項
		動きやすい服装で

《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 - m a i l :	maki-kondo@shikoku-u.ac.jp
申込締切日 :	平成28年7月29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！

<https://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。