

運動×栄養で高める脳と身体健康

▶ **キーワード：** 運動、栄養、食品、認知機能、脳と身体健康

▶ **研究概要：**

運動および栄養、食品が脳や身体健康に与える影響をヒト対象または動物実験から検討しています。

生体から得られる多様なデータを測定・分析することで、運動と栄養の最適な組み合わせや、それぞれの単独効果の評価が可能です。

これまでに認知症予防及び高齢者または成人の筋機能を高める知見が得られています。

運動、栄養による各種データの測定



運動、栄養介入



分析・評価



▶ **どのような共同研究・連携に結びつけられるか？**

- 自治体及び健康経営に向けた認知機能及び気分、体力改善への運動プログラムの開発及び評価
- トレーニング装置、健康器具の開発及び評価
- 認知機能や体組成、運動機能に関する食材、健康食品、サプリメントの開発及び評価
- 評価を確認した食材及び健康食品を用いたレシピ考案（連携プロジェクト）
- 各種バイオセンサー評価

▶ **研究者**

教授 加藤守匡

専門分野：健康運動栄養学、運動生理学

3 すべての人に健康と福祉を



17 パートナーシップで目標を達成しよう

