

日時 2025.11/8 土 10:00 - 12:00
(開場 9:45)

場所

東洋大学 赤羽台キャンパス
20312 教室 (WELLB HUB-2 3階)

※車・バイク・自転車での来場は不可となります。

会場へのアクセス



申込方法

右記の QR コードよりアクセスし、フォームにてお申込みください。

参加費 : 無料(事前参加登録制)

申込締切: 10月30日(木)

※定員に達し次第、受付を終了いたします。

問合せ先: 東洋大学 研究推進課(赤羽台WELLB)

MAIL: mllife-t@toyo.jp TEL: 03-5924-2104

参加のお申し込み



食の活用による生活習慣病の予防と健康寿命の延伸

石田 達也 健康スポーツ科学部 栄養科学科 教授

腸内細菌叢とこころの健康

児島 伸彦 生命科学部 生命科学科 教授

ライフイノベーション研究所長 挨拶

矢野 友啓

現代日本は、世界に類を見ない超高齢社会に突入しております。その結果、がんや認知症等の増加やこれらに伴う介護給付金や医療費等の社会保障費の増大が不可避となっております。そのため、健康の維持増進や生活習慣病等の慢性疾患予防等により健康寿命の延伸を図り、平均寿命と健康寿命との差を短縮させ、個人の生活の質を向上させることが今後の日本社会にとって最重要課題と考えられます。この課題解決にすこしでも貢献するために、東洋大学ライフイノベーション研究所が2015年4月に設立されました。本研究所では、健康寿命延伸に寄与できるように、食環境・運動・住環境を主体に5つの研究グループに分かれ、学内外の研究者が日々研究を実施しています。

今年度の本研究所のシンポジウムでは、「健康寿命延伸を目指したライフイノベーション研究所の取り組み」と題して、本研究所の研究プロジェクトのうち、「腸内細菌叢のバランスを介した健康維持増進」及び「健康寿命を縮める主な原因になっている生活習慣病の予防に関する研究」の2つの研究グループの取り組みに関して、学内の2人の研究者に現在までの各グループの成果概要を紹介いただく予定です。

本シンポジウムを通じて、本研究所の健康寿命延伸に対する取り組みについて大学関係者はもとより、健康に関心が深い一般の方々にも理解いただき、健康の維持増進そして生活習慣病予防への関心につながれば幸いです。



健康寿命延伸を目指した ライフイノベーション研究所の取り組み



東洋大学

東洋大学 ライフイノベーション研究所
<https://www.toyo.ac.jp/research/labo-center/lii/>



食の活用による生活習慣病の予防と健康寿命の延伸

石田 達也 本学 健康スポーツ科学部 栄養科学科 教授

2000年 東京大学大学院農学生命科学研究科 修了 博士（農学）
 2000年～2002年 通商産業省 特許微生物寄託センター
 2002年～2005年 独立行政法人 国立健康・栄養研究所 食品表示分析・規格研究部
 2005年～2023年 株式会社 明治（旧明治乳業株式会社）研究本部
 2023年～現在 東洋大学 健康スポーツ科学部 栄養科学科

医療技術の発展や少子化の進行により超高齢社会を迎えて久しく、その後も高齢化率は上昇しています。2024年の高齢化率は29.3%と約10人に3人が65歳以上となっており、この割合は今後も上昇が見込まれております。そのため、労働人口が減少し、人手不足が顕在化している中では健康寿命を延伸し、健康で活力に満ちた社会の実現が必要と考えられます。生活習慣病は、食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒等の生活習慣がその発症・進行に関与する疾患群です。健康寿命を縮める主な原因であるため、生活習慣病発症の第1次予防は非常に重要と考えられます。このような背景から、当研究グループでは生活習慣病予防のため、運動、筋肉、食生活、食品成分、睡眠など、様々な側面からアプローチを行っており、試験管レベルからスポーツ選手を対象としたものまで幅広く研究しています。本講演ではこれらの中から、食シーンや食品成分に関する研究成果について分かりやすく、皆さんにとって身近に感じられるように紹介させていただきます。



腸内細菌叢とこころの健康

児島 伸彦 本学 生命科学部 生命科学科 教授

1989年 群馬大学大学院医学研究科 修了（医学博士）
 1989年～1998年 岡崎国立共同研究機構 生理学研究所 助手
 1992年～1994年 米国コロンビア大学 客員研究員
 1998年～2005年 理化学研究所 脳科学総合研究センター 研究員
 2004年～2005年 沖縄科学技術大学院大学 研究員
 2005年～2013年 群馬大学 大学院医学系研究科 講師～准教授
 2013年～現在 東洋大学 生命科学部生命科学科 教授

私たちの腸には数多くの細菌がすみついており、全体として「腸内細菌叢」と呼ばれています。これらの細菌は食べ物の消化や免疫のはたらきを助けるだけでなく、私たちの体やこころの健康にも影響を及ぼすことがわかってきました。そこで私たちの研究グループでは、腸内環境を整える手がかりとして、新しい乳酸菌や食物繊維などの成分を探索し、中高年の健康維持や生活の質の向上に役立つ方法を研究しています。近年、腸と脳は「脳腸軸」と呼ばれるしくみでつながっており、腸内環境の乱れはうつ病などの精神疾患、発達障害、さらに高齢期に多い認知症にも関係することが報告されています。そのため、腸内環境を整えることは体だけでなくこころの健康改善にもつながる可能性があります。本シンポジウムでは、研究から明らかになった、腸内細菌と気分・行動の関わりについて、最新の成果をわかりやすく紹介します。

