武庫川女子大学
栄養科学研究所ニューズレター

2020年度
Vol.1

-CONTENS-

▷ 研究所所長からのメッセージ
▷ 栄養科学研究所とは
▷ 研究所の5つの部門の取り組み
▷ 2020年度の栄養科学研究所セミナー・シンポジウム実施報告

● 研究所所長からのメッセージ ●

このたび、栄養科学研究所の活動内容や研究成果を学内外に広く知っていただきたく、ニューズレターを発刊することになりました。

栄養学の発展には、新たな人との出会いが欠かせません。特に、文系を含む異分野の人たちとの交流が必須です。このニューズレターが新たな人との出会いやネットワークづくりに役立つことを願っています。

また、研究所は、次代の人材育成に力を入れていますが、このニューズレターを通じて、多くの学生の皆さんが研究所の活動に興味や関心を持っていただくことを願っています。

栄養科学研究所
所長 福尾恵介

● 栄養科学研究所とは ●

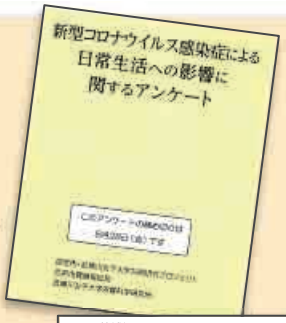
栄養科学研究所は、行政や地域医療・福祉機関や企業と連携し、地域が抱える課題やニーズを研究分析し、新しい課題解決システムの開発や地域発のイノベーションの創出を目指しています。

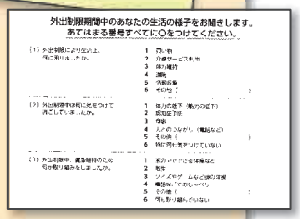
現在、栄養科学研究所は、「高齢者栄養科学部門」「食品栄養部門」「栄養支援科学部門」「食育・人材育成研究部門」「認知症予防研究部門」の5部門で活動を行っています。

● 栄養科学研究所の5つの部門の取り組み ●

ニューズレター第1号では、5部門の活動内容の簡単なご紹介をします。さらに高齢者栄養科学部門については、コロナ禍における新しい形態での音楽と運動の取り組みをクローズアップしてご紹介します。

01. 高齢者栄養科学部門

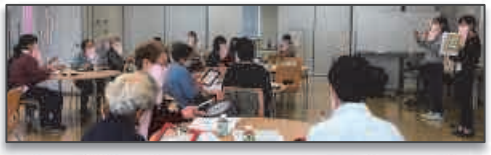


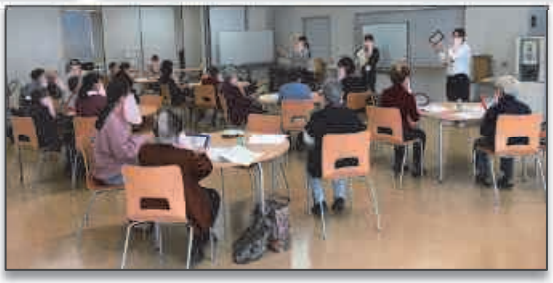


高齢者栄養科学部門では、食物栄養学科、応用音楽学科、健康・スポーツ科学科など複数学科教員と学生が参加し、地域での共同研究活動を行っています。

今年度は、新型コロナウイルスによる活動自粛要請を受けて、ほとんどの活動が中止となりました。しかし、音楽の事業では、参加者へのCDや歌詞の配布、運動の事業ではオンラインでの運動などを行い、高齢者の抑うつやフレイル予防に貢献しました。自家製野菜事業では、学生が収穫後、地域の高齢者に民生委員等を通じて、レシピとともに収穫した野菜を配布しました。現在、 規模の縮小や感染対策を十分に取ったうえで、事業を再開しています。また、西宮市健康福祉局と新たに「新型コロナウイルスとの共存下での西宮市の在宅高齢者に対する新しい包括的栄養支援モデル開発プロジェクトに関する覚書」を締結し、西宮市の高齢者5,000人（無作為抽出）を対象として、コロナ禍の外出制限期間中の生活状況の変化などに関するアンケート調査を行いました。今後、この結果をもとに、西宮市との新たな共同事業を立ち上げ、コロナ禍での高齢者支援に関する研究活動を行います。

～ 音楽の事業 ～





「音楽で楽しく健康のつどい」では、５～8月には音楽学部応用音楽学科の学生が「音楽のお届け便」と称して毎月の音楽プログラムを考案、自宅で録音した歌の伴奏などを編集したCDと歌集を作成し、参加者の皆様にお配りしました。9～10月には、地域別のグループに分かれて大学を会場として再開し、参加者や学生全員がお揃いの歌唱用のマスクを着用して、歌唱、楽器演奏、軽い身体運動などによる活動を行いました。（文：一ノ瀬智子先生）

～ 運動の事業 ～

高齢者部門の所員である北島と今村は、それぞれのゼミ生と協同で鳴尾北地域居住の高齢者16名を対象に「運動支援」と「食」の支援を実施しました。2020年のコロナ禍において平均年齢75歳という参加者は通信環境や機材の利用に関しての不慣れさなど多くの問題を抱えていましたが、積極的な参加により前期期間中の週2回2か月オンラインで実施しました。このように同じ空間で共に動きを通してエネルギーを発散できたことは高齢者の体力の低下だけでなくコロナ鬱予防にもつながる生きがい高揚にもつながりました。（文：北島見江先生）

02. 食品栄養部門

食品栄養部門では、人々の健康への貢献と健康増進に関する食品について基礎・応用研究を進めています。特に、有井研究員は「淡路産ハチミツと豆乳を用いた新規スイーツの開発」として、Heliyon, 5, e03037.（2019.12.）や Heliyon, 6, e03673.（2020.4.）で研究成果を発表すると共に、公益社団法人日本農芸化学会の創立100周年記念事業の一環である農芸化学中小企業産学・産官連携助成の「食に関連する産業に資する基盤・応用研究開発」研究領域（2020年度）に採択されました。また、堀内研究員はAnalysis of the Factors Controlling the Abdominal Circumferences in Japanese High School Students Using the Bayesian Network , Journal of Food and Nutrition 2020;6:201-207（2020.4.）をはじめ、他3報の学術論文を掲載しています。また、松井研究員は全国農業新聞に発酵食品および健康野菜などについての連載記事を2015年から51編を掲載し、現在も継続中です。さらに、社会貢献として、農林水産省からの依頼を受け2019年5月にG20新潟農業大臣会合において、主催国日本を代表して「発酵食品の多様性と共通性」のタイトルで講演しました。

03. 栄養支援科学部門

中高年女性対象、“しっかり食べてきれいに痩せる”がテーマの「いきいき栄養学講座」を開催しています。しかし、新型コロナ感染症拡大により、講座開催が難しい状態です。そこで、コロナ禍でもバランスのよい食事や、心の栄養であるおやつを安心して食べてもらえるようなレシピを考案し、月に1度受講生に送付していました。「簡単に作れそう！」、「おやつの食べすぎをデザートレシピで防ぎたい！」と好評をいただいています。

04. 食育・人材育成研究部門

食育・人材育成研究部門では、食物栄養学科教員と学生を中心とした食育に関する実践的な研究活動を、大阪府内や兵庫県内の保健所、幼稚園等と協働しながら地域で展開しています。今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行により、すべての活動が中止となりました。このような社会情勢下ではありますが、関係機関とも協議しながら、ウィズコロナ時代の食育のあり方を模索しているところです。例として、WEBを活用した地域住民に対する食育に関する情報の発信を計画しています。人材育成では、本学管理栄養士養成課程2年生を対象とし、教育効果に関する調査研究を進めています。当初は、管理栄養士に向いている資質、自分に対する自信等の面から養成教育との関連性を調べることとしてスタートしました。これに、登学禁止となったことを受けて、遠隔授業の課題を探るという課題を設定したところです。今後、結果解析を進め、人材育成に貢献したいと考えています。

05. 認知症予防研究部門

令和2年度より、武庫川女子大学では学部横断的研究を具体化して社会貢献を図る目的で、「認知症予防教室」を開催することにしました（新型コロナウィルス感染症予防を最優先に考えた結果、同教室の開催を延期することにしました）。以下に「認知症予防教室」の概要を示します。「認知症予防教室」は、運動指導（軽運動）と認知トレーニング＋４専門領域からの認知症リスク改善講座（栄養学・食事指導による血管リスク管理、音楽活動による認知機能改善、看護学による抑うつ・認知機能改善、臨床心理学による認知機能改善、以下予防教室）で構成されています。各領域でのアプローチが認知症予防に効果的であるというこれまでの研究成果を踏まえて、武庫川方式の妥当性を検証することが大きなねらいと言えます。年間計画は、週1回程度の予防教室とその前後で専門領域の測定（各3回）を実施するものです。そして最後に予防教室の前後の測定評価を公開し、報告会で総括を行います。

● 2020年度の栄養科学研究所セミナー・シンポジウム実施報告●

～ 栄養科学研究所 トピックス紹介 ～

日時：2020年10月17日（土）
開催形態：オンライン（Zoom）
講演内容：●食品栄養部門　澤田　小百合 先生
「冷凍野菜のブランチング効果」
●高齢者栄養科学部門　大滝　直人 先生
「COVID-19による外出制限期間中の地域高齢者の食生活とフレイルとの関連」
●食育・人材育成研究部門　林　宏一 先生
「地域保健分野における食育・人材育成 -実践教育の試み-」
●栄養支援科学部門　田中　弥生 先生
「いきいき栄養学講座で食事改善した受講生の1例」

2020年3月に開催を予定しておりました「第8回公開シンポジウム」は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、中止しておりました。そこで、プログラム内の「栄養科学研究所の研究員によるトピックス紹介」をオンラインで開催いたしました。今回は、学内の教員・学生のみを対象とした開催となりましたが、約40名の参加があり、活発な質疑応答が行われました。

～ 栄養科学研究所 第12回セミナー ～

日時：2021年2月13日（土）14:00～15:00
開催形態：オンライン（Zoom）
講演内容：東京大学　飯島 勝矢 先生「健康長寿　鍵は“フレイル予防”」

栄養科学研究所セミナーは、栄養に関する研究において「若手研究者の育成と研究者の情報交換などを目的としています。今回は、予防栄養学研究分野においてトップランナーの東京大学の飯島先生をお招きして、フレイルについてご講演いただきました。

～ 栄養科学研究所 第9回公開シンポジウム ～

日時：2021年2月20日（土）10:00～15:40
開催形態：オンライン（Zoom）
プログラム：
●午前の部「研究員によるトピックス紹介」
●午後の部「地域活動紹介（音楽の事業、運動の事業）」
「特別講演：神戸大学で取り組む認知症予防“コグニケア”について
（神戸大学　木戸 良明 先生）」

毎年開催しております公開シンポジウム「栄養と健康のサイエンス」を本年度はオンラインで開催いたしました。特別講演では、神戸大学の木戸先生をお招きして、認知症予防“コグニケア”についてご講演いただきました。シンポジウムは学生・教職員だけでなく、地域の高齢者の方々も対象としており、オンラインでの開催でしたが約100名の参加がありました。

【お問い合わせ先】武庫川女子大学　栄養科学研究所
〒663-8558　兵庫県西宮市池開町6-46
研究所ホームページ：https://www.mukogawa-u.ac.jp/~rins/index.html