

筋肉量増加のための遺伝子解析結果に基づく食事のみによる指導－無重力状態を想定して－
Instruction only with the meal based on the gene analysis result for quantity of muscle
increase -state of weightlessness -

*中山 ゆい¹、片山 直美¹

*Yui Nakayama¹, Naomi Katayama¹

1.学校法人越原学園 名古屋女子大学 家政学部 食物栄養学科

1.Nagoya Women's University

現在地球上で、メタボリックシンドロームを改善するために様々な試みが行われている。その代表的なものに脂肪を減らし筋肉をつけるためのダイエット教室がある。体重を減らすためには食事制限と運動負荷が重要である。しかし、効率よく脂肪を減らし筋肉をつけるためには、遺伝子解析も必要である。対象者の遺伝子を解析し、その結果から栄養指導と運動指導を行うことで効果的に減量を行わせることが出来る。宇宙では運動負荷を行うことは難しい。そこで本研究は、遺伝子解析を行った後で食事指導だけを行って減量を試みた。現代は仕事に忙しく運動時間が取れない人が多い。そのため減量のための運動負荷が出来ない場合が多い。食事指導のみで行う減量指導が必要とされている。この結果は宇宙環境だけではなく地球上でも応用できる。

キーワード：筋肉量、遺伝子解析、食事献立、体脂肪率

Keywords: Quantity of muscle, Gene analysis, Dietary formula, Percent of body fat