



『加齢に伴う筋量の低下と その予防に向けた乳由来たんぱく質の応用』

【共催】：日本栄養・食糧学会/アメリカ乳製品輸出協会(USDEC)

「自分の体が支えられない」、「すぐ骨折する」等筋肉量の低下は世代を超えた緊急課題です。「サルコペニア」(加齢による筋肉量減少)や「ロコモティブシンドローム」(運動器機能不全)の予防、「若い女性の低栄養」の改善は国を挙げて取り組む課題となっています。

健康寿命の延伸と生活習慣病予防を策定目的とした「日本人の食事摂取基準 2015年版」でも、全世代におけるたんぱく質摂取の重要性が再確認され、たんぱく質不足が特に懸念される高齢者のたんぱく質必要量は、推定エネルギー必要量との割合で見ると、成人の必要量よりも高く定められています。

本セミナーでは、加齢に伴う骨格筋量減少のメカニズムを解明し、生乳に含まれる必須アミノ酸をバランスよく含み、その中でもロイシンの含有量が非常に高く、消化吸収が早いホエイたんぱく質や同じく牛乳から取れるミルクたんぱく質をとる事によって、筋量の低下をいかに効果的に予防・改善していくかをご紹介します。

【講演内容】

- ・加齢に伴う筋肉量の低下とその健康リスク
- ・骨格筋たんぱく質の代謝とたんぱく質摂取
- ・筋肉量を維持するために必要なたんぱく質摂取量
- ・運動による筋肉量の増加
- ・乳由来たんぱく質と運動による相乗効果

—記—

【日時】 2016年5月14日(土)12:20~13:20

【会場】 武庫川女子大学中央キャンパス S会場(S-59) お弁当付

【テーマ】 <アメリカ産ホエイプロテインセミナー>

LS8『加齢に伴う筋量の低下とその予防に向けた乳由来たんぱく質の応用』

【演者】 立命館大学 スポーツ健康科学部 藤田 聡 教授・博士(運動生理学)

南カリフォルニア大学大学院博士号取得。テキサス大学医学部内科講師、及び東京大学大学院新領域創成科学研究科特任教授を経て、2009年より立命館大学に所属。運動生理学を専門とし、加齢と共に起こる筋量と筋機能の低下(サルコペニア)に焦点をあてた骨格筋たんぱく質代謝についての研究を行う。

専門分野: 運動生理学、特に運動や栄養摂取による代謝系の変化

【共催】 日本栄養・食糧学会/アメリカ乳製品輸出協会(USDEC)