

人間総合研究センター主催 **人間科学研究交流会**
-Current Topics in Human Sciences-
第 67 回

日 時:2023 年 1 月 18 日(水) 17:00~17:45 (約 45 分)

開催方法:Zoom によるオンライン開催

申込方法:以下の申請フォームからお申し込みください。

<https://my.waseda.jp/application/noauth/application-detail-noauth?param=Rba5E2R0saExsk-yYemo9A>

※申込期限は開催当日午前 10 時まで。(問合せ先 tokojimu-soumu@list.waseda.jp)

※当日の URL は、お申し込み時の返信メールに記載してお送りします。

話題提供者:

人間科学学術院 講師 近藤 嘉高

演 題:

健康長寿に最適な栄養バランスの探索

【演題要旨】

古来より人は、健康に長生きすることを望んできた。長生きの秘訣の一つに栄養バランスの良い食事が挙げられるが、三大栄養素（タンパク質、脂質、炭水化物）の最適な割合はいくつなのだろうか。最近、マウスにおいて若齢からのタンパク質制限は、寿命を延ばすことが分かってきた。一方、高齢者においては、低栄養が問題となっており、サルコペニア（加齢性筋肉減少症）やフレイル（虚弱）の予防のためにも、十分な量のタンパク質摂取が推奨されている。従って、最適な栄養バランスは、各ライフステージで異なるのではないかと考えた。

本講演では、高齢期に向けた metabolic health の維持に最適なタンパク質の摂取割合について、マウスにおける実験結果を報告する。



主催：早稲田大学人間科学学術院 人間総合研究センター