

令和7年度 リカレント教育講座

オンラインで開催  
(ZOOM を使用)

## 食と運動の生体機能

※オンデマンド（アーカイブ）  
による受講は検討中

食事や運動による生体調節機能が注目されています。  
本講座では、大学の研究者がそれぞれの専門分野を易しく解説し、科学的理解を深めることを目指します。



### 対象

**一般の方**（例：教育関連施設（教諭、管理栄養士）、介護・医療関連施設、体育施設、食品関連企業、健康関連会社、飲食店、スポーツジムなどで働く方）

### 日程

2025年 9月4日(木)～19日(金) 各講座2回ずつ  
19:00 開始（講義90分、質疑応答等）



### 講座① 運動の生体調節作用

9/4（木）第1回「運動による記憶力の向上」

岡本 正洋（筑波大学体育系・助教）

9/5（金）第2回「骨格筋の新機能が健康と密接に関連する」

藤井 宣晴（東京都立大学人間健康科学研究科・教授）

### 講座② 食事による生体調節

9/11（木）第1回「脂肪酸の組成と健康」

松井 弘樹（群馬大学大学院保健学研究科・准教授）

9/12（金）第2回「栄養と食欲」

河野 大輔（群馬大学生体調節研究所・助教）

### 講座③ 生体調節を担う細胞たち

9/18（木）第1回「食健康と細胞老化」

小田 司（群馬大学生体調節研究所・助教）

9/19（金）第2回「食栄養と細胞死」

鳥居 征司（群馬大学食健康科学教育研究センター・教授）

参加費：1講座 2,000円 全講座 6,000円

申込期間：8/1(金)～8/28(木)

お申し込みはこちら⇒  
申込URL：

<https://forms.gle/1aHUwzth7Qmhmysn7>



【お問合せ】

〒371-8510

群馬県前橋市荒牧町4-2

国立大学法人群馬大学

研究推進部産学連携推進課荒牧センター事務室

☎：027-220-7449

✉：shokukenkou-c@ml.gunma-u.ac.jp

GUCFW



### 講座① 運動の生体調節作用

2025年9月4日(木), 9月5日(金)

- ・第1回 「運動による記憶力の向上」 9/4 (木) 19:00～  
講師 岡本 正洋 (筑波大学体育系・助教)  
(概要) 骨格筋を鍛えるように、運動で脳も鍛えることができると言われてから久しく、運動が脳機能を高めるメカニズムについて、記憶や学習を担う海馬を中心に徐々に明らかになりつつある。本講義では、運動により脳がどのように変わるのか、そして、どのような運動が記憶力を高めるのに適しているのか、最新の知見を交えながら概説する。
- ・第2回 「骨格筋の新機能が健康と密接に関連する」 9/5 (金) 19:00～  
講師 藤井 宣晴 (東京都立大学人間健康科学研究科・教授)  
(概要) 骨格筋の代表的な機能は、収縮し動作を生むことと理解されてきた。しかし最近では、骨格筋の新たな機能が複数発見され、それらが健康の維持・増進に必須であることが分かってきた。本講義では骨格筋の糖取り込み、内分泌、再生に注目し解説する。

### 講座② 食事による生体調節

2025年9月11日(木), 9月12日(金)

- ・第1回 「脂肪酸の組成と健康」 9/11 (木) 19:00～  
講師 松井 弘樹 (群馬大学大学院保健学研究科・准教授)  
(概要) 脂質の基本成分である脂肪酸は、生体のエネルギー源や細胞膜の構成成分などに利用されますが、こうした脂肪酸の組成が、生体に様々な影響を与えることが知られています。本講義では、食習慣と脂肪酸バランスが健康や病気に与える影響について解説します。
- ・第2回 「栄養と食欲」 9/12 (金) 19:00～  
講師 河野 大輔 (群馬大学生体調節研究所・助教)  
(概要) 脳の中には『食欲中枢』と呼ばれる領域があり、食欲や代謝を調節することにより、体内の栄養状態を一定に保つ働きをしています。また、食欲中枢が正常に機能しなくなることが肥満発症の一因であることが知られています。本講義では、食欲中枢に焦点を当てて、食と体重調節について概説いたします。

### 講座③ 生体調節を担う細胞たち

2025年9月18日(木), 9月19日(金)

- ・第1回 「食健康と細胞老化」 9/18 (木) 19:00～  
講師 小田 司 (群馬大学生体調節研究所・助教)  
(概要) さまざまなストレスによって体内に老化細胞が生じます。これらの老化細胞を取り除いたマウスでは、健康寿命が延びることが明らかとなり、世界中で老化細胞を殺傷する化合物の開発が進められています。本講義では、加齢疾患における老化細胞の作用と、食事が老化細胞の発生を抑制する可能性について話を進めたいと思います。
- ・第2回 「食栄養と細胞死」 9/19 (金) 19:00～  
講師 鳥居 征司 (群馬大学食健康科学教育研究センター・教授)  
(概要) 細胞死はさまざまな病気に関係する反面、健康に必要な仕組みのひとつです。本講義の前半では、まず細胞死の基礎について概説します。講義後半では、近年注目されているビタミンやミネラルの新たな機能について解説し、栄養成分の多彩な機能を理解していただきます。



【お問合せ】 〒371-8510 群馬県前橋市荒牧町4-2  
国立大学法人群馬大学  
研究推進部産学連携推進課 荒牧センター事務室  
☎ : 027-220-7449      ✉ : shokukenkou-c@ml.gunma-u.ac.jp