

立教大学 コミュニティ福祉学部 杉浦研究室

あらゆる対象者の健康増進を目的とし、生活活動やスポーツの実施状況などライフスタイルに合わせた栄養支援(調査・教育)の方法を科学的根拠に基づいて構築していくとともに、時間的・空間的・状況的に栄養摂取に課題がある場合の解決型食品・サプリメントを研究し開発しています。

栄養支援の実践と支援法の構築

- アスリートの栄養指導経験を基にして、大学生をはじめとする対象者の生活実態と栄養摂取状況を多角的に調査する方法を開発している。この調査方法により明らかになった食生活を含む生活習慣上の課題をいかに効率よく改善できるかを目的とし、行動科学を用いた栄養支援法を構築し、栄養支援初心者であっても一定水準の栄養教育ができるようになる教育ツールを開発している。

・ 酒井健介, 太田篤胤, 杉浦克己, 赤松利恵: 大学生を対象とした食生活に関する変容段階と栄養摂取状況および心理的要因との関係. 日本健康教育学会. 17 (4): 248-259, 2009.



食品・サプリメントの研究開発

- アスリートの場合、運動量に応じてエネルギー量も栄養素量も増加させていかねばならないが、生活形態や経済的な問題から、必要な栄養素等の摂取ができない場合がある。このような場合に、必要な栄養素を選択的に補給できる食品・サプリメントがあれば、運動による消耗から早く回復し、競技力を高めていくことができる。また、子どもの発育・発達の助けになるような食品、メタボリックシンドロームの予防やダイエットに役立つ食品、高齢者の体力づくりを促し嚥下の容易な食品等、健康上の課題を解決するタイプの食品を企画し、その可能性を探っている。

・ Morifuji M., Sakai K., Sanbongi C., Sugiura K.: Dietary whey protein increases liver and skeletal muscle glycogen levels in exercise-trained rats. British Journal of Nutrition. 93 (4): 439-445, 2005.



上記を応用したウエルネスの追及

- 健康を支える要素『運動・栄養・休養』と禁煙・節酒の中でも、特に栄養面からのアプローチにより、人々が生きがいをもってより充実した生活を送れるように、上記2つの研究開発を有機的に実施し、さらに環境面と政策面への提言も行っていきたい。

研究者紹介



杉浦 克己 (コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科 教授)

1985年に静岡大学大学院修士課程(生物学専攻)を修了し、明治製菓株式会社に入社。健康事業部門にてスポーツ食品『ザバス』の開発とアスリートの栄養指導に23年間携わる。1998年に東京大学大学院博士課程(身体運動科学)を修了。2006年に立教大学コミュニティ福祉学部特任教授となり、2008年に明治製菓を退職、同社顧問となって、立教大学専任教授となる。専門分野はスポーツ栄養学。著書に『勝つカラダをつくる! プロテインBOOK』、『サプリメントを活用して、賢くやせるDIET TEXT』(いずれもスキージャーナル)、『選手を食事で強くする本』(中経の文庫)などがある。食育、脱メタボ、ダイエット、介護予防、サプリメントに関する講演多数。