

先生!

おじゃまします。

大学編

遺伝子的欠損(家系)が要因になっていますが、食事習慣が遺伝子の変異(欠損)を誘引することがわかってきたのです。

担当の講座は、

どんな内容でしょうか。

伊藤 基礎栄養学(1年次)は、健康の保持や増進、病気の予防や治療で、「栄養」はどんな役割をしているのかを学ぶものです。食べた食品の栄養成分が、体内でどのように栄養素として代謝(エネルギー変換など)されていくのか、栄養代謝の全体像をつかむのです。

栄養生理学実験(3年次)は、基礎栄養学や生化学などの基礎学問に基づいて、栄養素が体内でどんな動きをするのか、栄養状態の変化がどう影響するのかをラットを使って学ぶものです。つまり基礎学問で学んだ知識を実験で検証するものです。ですから、基礎栄養学をしっかり学んでいないと、実験結果の現象がなぜ起きたのか、あるいは起きなかったのかを理解することができません。

マウス? どんな実験なんですか。

伊藤 実験でラットやマウスを使うのは、私たち人間と同じ脊椎動物であり、ライフサイクルが短いので、短時間で影響が出るからです。

実験は、学生が自分たちで1週間ラットを飼って、エサを変えていくやり方です。例えば、たんばく質の種類を変えます。たんばく質の多いエサ・ないエサ、栄養価の高いエサ・少ないエサという具合にグループ分けします。1週間後、体重、血中成分の変化を見ます。つまり、摂取する食品の質が成長や体の機能に与える影響を実験するのです。

これからの栄養指導とは。

人間の偏った食生活をラットで極端に再現するわけです。

伊藤 栄養素の代謝や機能を理解していないと栄養指導はできません。しかも、個々の代謝機能が異なるわけですから、単純に栄養価の数字だけでは、健康維持、治療食としての効果は望めません。その人のライフスタイル、どんな日なのか、デスクワーク、立ち仕事、歩くのか、車なのかによって運動量が違います。しかし、生活習慣病は、栄養を過剰にとっても、症状がすぐに出るわけではないので、なかなか理解が得られない。そのために代謝の仕組みなど基礎学問をしっかり学んでいないと、相手に食生活、生活習慣を改めてもらう説得力が伴いません。今までは、規定の目標値で「はい、あなたはこれです」と十把ひとからげでしたが、これ



研究のきっかけは
家族の高血圧症

伊藤 薫 教授

Kaoru Ito

健康栄養学部管理栄養学科 基礎栄養学研究室

愛知県生まれ。福山女学園大学食物学科管理栄養士専攻卒業後、宮崎大学獣医学科で研究に従事し、学位を取得。その後、宮崎医科大学第1内科(現宮崎大学医学部)で研究を行い、'01年から南九州大学へ。

先生の研究テーマは栄養代謝と生活習慣病との関係ということですか。

伊藤 高脂血症、高血圧症、動脈硬化など生活習慣病による生体の機能変化、食品成分がその機能変化にどのように影響するのか、といったことを研究しています。

研究の出发点は、私の両親、祖母、母方の親戚がみんな高血圧症で、「家系と関係があるのか」という素朴な疑問からです。一般的に加齢とともに血圧は上がるものですが、「なぜ血圧は上がるのだろうか」、「上がるかどうか」と興味が高じて現在に至っています。

研究していくと、同じ食事をしていながら上がる人と上がらない人のいることがわかりました。生活習慣病は生活習慣(食事習慣)と

これから管理栄養士を目指す人へのメッセージをお願いします。

伊藤 入学時の授業では、私の経験を踏まえて身近な人、家族を健康で幸せにするために栄養指導できるように教えています。身近な人の栄養指導ができなければ、他人はもっと難しいわけです。管理栄養士は、食の専門家ですから、食物を使って健康を維持する、食事が適切か審査する役目です。それには「健康って何」という問題意識を持ち、人の健康に関与していきたいという志を強くしてほしいですね。

鎌田 亜紗美さん

健康栄養学部管理栄養学科3年
(宮崎・日向高校出身)

先生は元気で快活。良い意味で男っぽいところがありますので、私たちも元気になります。私たちが食事していると、内容を見て「ちゃんと食べてる?」と声をかけて心配してくれます。

平崎 友里さん

健康栄養学部管理栄養学科3年
(鹿児島・伊集院高校出身)

先生は宮崎のお母さんのような存在です。他の講座のレポートを出し忘れたときに、先生が掛け合って危機を切り抜けたことがあります。プライベートな相談でも、1人の女性として授けてくれます。それに、先生の二の腕って、超気持ち良くて、癒やされるんですよ。



中山 あすかさん

健康栄養学部管理栄養学科3年
(鹿児島・徳之島高校出身)

ネコ好きの先生は会話中に「そうだニャー」といって、私たちを和ませてくれます。

横山 千恵さん

健康栄養学部管理栄養学科3年
(宮崎・佐土原高校出身)

伊藤先生には高校時代に大学の説明を受けていたので、ずんわり授業にとけ込めました。私たちの興味を引く講義をしてくれるので、非常にわかりやすい授業です。恋愛のことも、適切なアドバイスしてくれます。

こんなことをやっています。

【伊藤研究室の活動 -高脂血症マウスを用いた実験-】

高脂血症マウスに異なるエサを与え、症状の変化を調べる実験。ちょっとかわいそうと感傷的になるが、私たち人間の食と健康に関する研究に欠かせない存在だ。



先生の部屋に、
こんなものがありましたけど?

◎愛ネコ・ドラくん

伊藤先生が自宅で飼っているドラくん(左)と、仲良しの野良ネコのシロクロくん(右)。ある日、ドラくんが首輪を付けたままいなくなり、探していたところ、シロクロくんがやって来て、ニャーニャーと鳴きながら、先生にドラくんの居場所を教えてくれたらしい。



◎ホワイトボード

研究室にあるホワイトボードに「ダーリンと仲良く♡」という文字を発見! 学生から、伊藤先生へのメッセージなのだから。



◎ネコグッズ

伊藤先生がネコ好きということを知って、学生がプレゼントしてくれたというネコグッズたち。研究書が並ぶ研究室だが、楽しい雰囲気にもなっている。

