

e-mail: akiko-hirao@tsuruoka-nct.ac.jp

平尾 彰子 (HIRAO Akiko)

物質工学科 助教 博士 (理学)



専門分野：
生物、化学
キーワード：
体内時計、健康増進科学、時間栄養学・運動学、生理学、薬理学

メッセージ：

動物飼育室、培養室が設立し、高専内で動物・細胞を扱った実験が可能です。また、共同実験先として早稲田大理工・慶応大・山形大農・東京女子医大等の機関と頻繁に行き来しますので、設備等最新のものが用意できます。動物実験に抵抗のない方、食事・運動と体内時計に興味のある方、新しい分野に挑戦したい方ご連絡いただければと思います。

食べ物摂取や運動を行う時間帯が生体に及ぼす影響を模索

【シーズ紹介】

☆地球上のすべての生物に存在する体内時計。このリズムが乱れると病気や肥満の危険因子が増加することが解っている

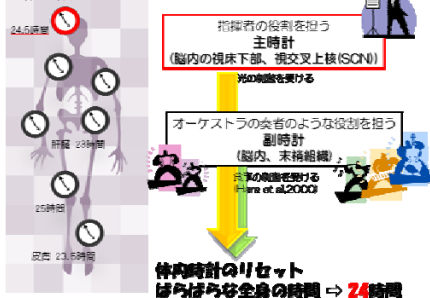
⇒体内時計を乱さないための新しい食事・運動療法について探求する

☆薬の代わりになる食品を探し、より安全で副作用の少ない治療方法を模索する。

☆運動をする時間によって糖取り込み能、代謝の効率が大きく変わる

⇒一日のうちでいつ運動をすることが効率的なダイエットにつながるか、さらに、どの時間に食事を摂って運動していくのが理想的かを突き詰める

<体内時計のしくみ>



<理想的な朝食例>



<朝夕の運動が体重に与える影響>

