

# 東北大学大学院歯学研究科 インターフェイス口腔健康科学 第117回学術フォーラム *Forum for Interface Oral Health Science*

## 食による健康の増進

大池 秀明 先生

農業・食品産業技術総合研究機構  
食品研究部門 食品健康機能研究領域 上級研究員

令和元年6月26日（水）17:00～18:00  
歯学研究科基礎研究棟A3セミナー室（A棟3階）

我々は、日常の健康力を底上げするための食事や食生活に関する基礎研究を行っている。1つは、1日単位で良いパフォーマンスを発揮するための方法論として体内時計に注目し、そこに栄養学をプラスした「時間栄養学」という研究を行っている。不規則な（食）生活はパフォーマンスを低下させ、学業成績の低下や疾病リスクの上昇を生んでしまう。それでは、なぜ規則正しい食事や生活が健康やパフォーマンスにそれほど影響を与えるのか、この食育の基礎となるような知見について、体内時計研究の観点から解説する。

また、2つ目として、長い時間軸における健康という観点から老化予防の研究を行っている。特に、耳の老化に注目して研究を進めており、動物試験から、耳の老化を予防する食品についてわかってきたことを紹介する。超高齢社会の我が国において、耳の老化は認知症を予防する鍵となるであろう知見も出て来ており、食による老化予防戦略について考察していきたく。健康長寿食の研究は昔から行われているが、どこまで実現可能になったのか、最新の研究状況について紹介する。

連絡先: 第117回モデレーター 若森 実（歯科薬理学分野）