テーラーメイド栄養の仕組みづくり

氏　　名：**倉貫　早智**　Sachi Kuranuki

取得学位：博士(食品栄養科学)（静岡県立大学大学院）

所　　属：栄養学科

研究分野：栄養生理学，分子栄養学

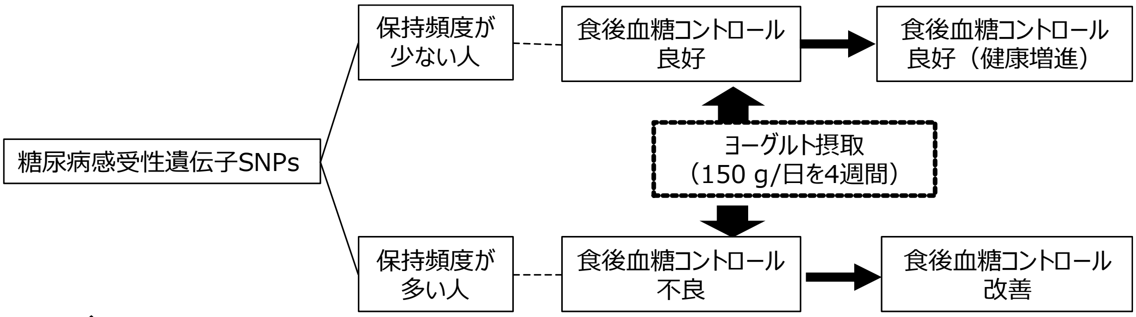
キーワード：食事の質，機能性食品，遺伝子多型

取り組み内容

疾病予防につながる遺伝素因や食事の摂り方に関するエビデンスがあれば、これまでの「フリーサイズ」の食事指導ではなく、個人の特性を考慮した個別化指標を用いた「テーラーメイド」の食事指導が可能となります。これまでの一般的な食事指導で効果がみられない、行動変容が難しい人に対しても、何が原因であるか、何がそれを改善するかの個別化した情報が提供できることで、予防効果や治療効果が期待できます。

私の研究室では、これまで日本人においてヨーグルトの習慣的な摂取が糖代謝の適正化に影響があるか、さらにこれが糖尿病関連遺伝子 SNPs を多く持つ者に効果的であるか検討を行いました。これは欧米人を対象とした研究で、乳製品摂取量の増加に伴い 2 型糖尿病リスクを減少させること、また 6 ヶ月間のヨーグルト摂取の長期的介入が糖代謝を改善することが報告されていたからです。この研究の結果、図に示すように、糖尿病を遺伝的に発症しやすい（糖尿病感受性遺伝子を多く保持する）人は、食後に血糖値が上がりやすいものの、4 週間にわたってヨーグルト摂取を続けることでにわたる食後血糖値の上昇は改善されることが明らかになりました。

ヨーグルトを食べる習慣が、病気のなりやすさ（血糖値の上昇）を改善したというのは、ほんの一例の結果です。ライフステージ別にみると、若い人、中・高年層、高齢者とそれぞれの健康課題は異なります。個人別およびライフステージ別に活用できる食事の提案内容について、これから研究を通して検討していきたいと思っています。



メッセージ

健康増進に役立つ情報について、研究結果を含めてお知らせしたいと思っています。