

特別講演

運動と食欲

宮下 政司 (早稲田大学スポーツ科学学術院)

運動と食欲の学術領域における研究では、肥満症の予防のための運動による主観的食欲、消化管ホルモンの応答及び食事摂取量に着目し検討されている。一方、スポーツ競技者は、日々のトレーニング後のすみやかな食事摂取が求められ、食欲の亢進及び食事摂取量を増加させる状況を作り出すことが望ましく、近年、一過性の運動前後の栄養摂取が消化・吸収・代謝・食欲(食事摂取量を含む)に与える影響や運動後の食欲(食事摂取量を含む)を増やす手法について報告されつつある。それぞれ疾病予防のための目的やコンディショニング及び競技パフォーマンス向上のための目的と異なるものの、運動に対する食欲の定量的かつ精確な評価は、日常における食事摂取と関わるため、重要であると考えられる。

本講演では、食欲の評価法について概説後、食欲の増加を抑制するための運動による影響を検討している研究やスポーツ競技者におけるトレーニング後の食欲に対する種々の問題を取り上げながら、よりよいコンディショニング及び競技パフォーマンスの提案に向けた打開策について検討している演者らの研究を含め紹介する。最後に演者らが進めている「運動の習慣化が食欲調整にもたらす影響」について、食欲調整機構に対し、運動の側面から探る新たなパラダイムの構築に向けた取り組みの一部を紹介したい。

【略歴】

英国のLoughborough University, School of Sport and Exercise Sciencesにて学士課程・修士課程・博士課程を修了し、2006年に博士号を取得。2006年筑波大学大学院人間総合科学研究科研究員、2009年早稲田大学スポーツ科学学術院研究院助教、2012年東京学芸大学教育学部芸術・スポーツ科学系准教授、2016年早稲田大学スポーツ科学学術院准教授を経て、2021年より現職。専門は運動代謝学、運動生理学、運動栄養学、応用健康科学。「運動と食後代謝」や「運動と食欲調整」を主軸テーマに国際共同研究を展開し、国際研究拠点形成をめざしている。