



研究者名※	梅澤 愛理子 UMEZAWA Arika	学位※	修士(家政学)
所属※	食科学部 栄養学科	職名※	助教
連絡先	umezawaa@fc.jwu.ac.jp		
URL			
researchmap※	https://researchmap.jp/ariko-u		
研究分野※	基礎栄養学、臨床栄養学、栄養教育		
研究キーワード※	生活習慣病、DOHaD、日本食		
共同研究・競争的 資金等の研究課題			
社会貢献・産学官 連携活動等			
受賞歴	日本女子大学学業成績優秀賞・研究奨励賞(2018年) 日本女子大学教員研究奨励金(2021年)		

研究領域	健康と食生活、食と栄養	(SDGs)	  
研究テーマ※	生活習慣病予防のための食生活についての研究		
概要※ (概ね1000字以内) (写真・グラフ等自由)	【研究の背景・目的・内容】 生活習慣病の予防には、食生活の改善が重要で、欧米では地中海食やDASH食の有用性が強調されているが、日本人の食事パターンについては研究が少ない。日本動脈硬化学会は、肉類、アルコール飲料、食塩の摂取を控え、魚、大豆・大豆製品、野菜、海藻、きのこ、果物の摂取を増やして、これらの食品を組み合わせる「日本食(The Japan Diet)」を食事療法として推奨している。そこでThe Japan Dietの摂取を推奨する栄養教育の効果を示すために、日本人脂質異常症患者を対象としたランダム化比較介入試験を行い、食品由来の脂溶性抗酸化物質の摂取状況およびその血中動態の変化が、HDL粒子のコレステロール引き抜き機能に及ぼす影響を検討した。 また親世代の食生活の影響は次世代に伝わり、生活習慣病のなりやすさに関係するというDevelopmental Origins of Health and Disease(DOHaD)の概念に基づき、特に若い世代の食生活改善に役立つThe Japan Dietの栄養教育やその他の有用なアプローチについて研究を行っている。 【応用例、研究の展望】 今後さらにThe Japan Dietが世界的に評価されるような根拠を作るため、食事のスコアを用いた評価方法や、血液の酸化・抗酸化状態やその他血中有用成分について検討していく予定である。 適切な食事の評価方法と臨床指標を明らかにし、人々の栄養状態や体内状態をより正確に把握した上で栄養指導を行うプロトコル開発を目指す。 【研究方法の特色】 臨床生化学実験から得られたエビデンスに基づき、The Japan Dietの有効性を示す点に特色がある。また、様々な食事評価方法を検討し栄養教育に応用することを目指している点も特色である。		
本研究関連 特許・論文等	・Arika Umezawa, Chizuko Maruyama, Yasuhiro Endo et.al, Effects of Dietary Education Program for the Japan Diet on Cholesterol Efflux Capacity: A Randomized Controlled Trial. J Atheroscler Thromb, 2022; 29: 881-893		
共同研究・外部機関 との連携への期待	・ ・		