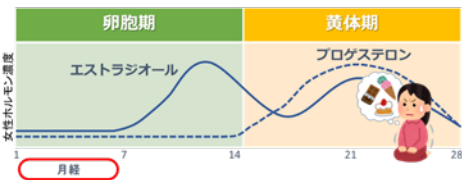


大阪産業大学 研究シーズシート

研究シーズ テーマ	月経周期を考慮した運動・食事法の検討			
分 野	健康科学			
キーワード	食欲、エネルギー摂取量、女性ホルモン、女性アスリート			
研究者名・職位	亀本佳世子・准教授			
所 属	スポーツ健康学部 スポーツ健康学科			
研究シーズ概要	女性は月経周期によって食欲やエネルギー摂取量が変わることが明らかとなっています。特にアスリートは、パフォーマンス向上のために運動や食事量の調節に取り組めますが、月経周期によって変化する食欲や食事量と運動との関連性は検討されていませんでした。そこで我々は、女性アスリートのコンディショニング法の確立を目指し、運動が食欲や食事量に及ぼす影響と月経周期の関連性の検討に取り組んでいます。 運動・トレーニング  × 月経周期による女性ホルモンの変化 ⇒ 食欲・食事量の変化  女性の運動・食事法の確立			
進捗状況	着想・構想段階	基礎研究段階	実証段階	
連携研究の 範囲・方法	◆女性アスリートを対象としたアンケート調査ならびに月経周期を考慮した実験を行って参りました。その研究成果や研究を通して得た知識は一般女性の健康課題にも応用可能であり、共同研究の遂行または商品の開発に活かすことができます。			
用途・効果 ・市場	◆女性特有の健康課題のうち月経随伴症状による経済損失は 0.6 兆円といわれています。2026 年 4 月に女性活躍推進法が改正されたことから、女性の健康支援は喫緊の課題と言えます。女性の健康課題を解決するための製品・サービス提供「フェムテック」の開発に繋がる研究です。			
研究者の 業績等	◆Kamemoto et al., Relationship between weight management and menstrual status in female athletes: a cross-sectional survey. Women & Health 61(8). 2021 ◆Kamemoto et al., Effects of menstrual cycle on appetite-regulating hormones and energy intake in response to cycling exercise in physically active women. Journal of Applied Physiology 132(1). 2022			

連絡先	大阪産業大学 社会連携・研究推進センター 産業研究所事務室 TEL : 072-875-3001 (内線 2816・2809) FAX : 072-875-6551 E-mail : sangaku@cnt.osaka-sandai.ac.jp
-----	--