



JUNTENDO High Performance Translational Research Center

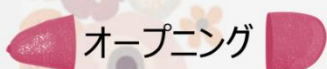
順天堂大学ハイパフォーマンス・  
トランスレーショナル・リサーチ拠点

順天堂大学ハイパフォーマンス・トランスレーショナル・リサーチ拠点  
女性スポーツ研究センター 共催

アスリート・ハイパフォーマンスセミナー

# 腸内細菌と栄養を知って競技に生かそう！

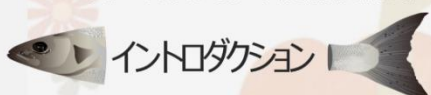
～腸内環境とアスリートの競技パフォーマンス向上を目指して～



オープニング

拠点長挨拶

和気 秀文 (順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 研究科長、ハイパフォーマンス・トランスレーショナル・リサーチ拠点 拠点長)



イントロダクション

アスリートと腸内細菌

鈴木 良雄 (順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授)



テーマ 1

腸内細菌と競技パフォーマンスの関係

福田 真嗣 (株式会社メダエン 代表取締役社長CEO、順天堂大学大学院医学研究科共同研究講座 (細菌叢再生学講座) 特任教授)



テーマ 2

競技パフォーマンス向上のための栄養学

佐藤 郁子 (順天堂大学医学部附属順天堂医院/浦安病院 栄養科  
女性アスリート外来 公認スポーツ栄養士)



日時：令和5年10月17日(火) 19:00～21:00

場所：順天堂大学さくらキャンパス3号館301号教室

開催方法：対面とオンラインのハイブリッド

参加料：無料

申し込み方法：申し込みフォーム

(参加者にはメールにてセミナーURLをお送りします。)



女性スポーツ研究センター



JUNTENDO High Performance Translational Research Center  
順天堂大学ハイパフォーマンス・  
トランスレーショナル・リサーチ拠点



順天堂大学スポーツ健康医科学推進機構  
JASMS Juntendo Administration for Sports, Health and Medical Sciences

スポーツ庁委託事業「先端的スポーツ医・科学研究推進事業」  
順天堂大学ハイパフォーマンス・トランスレーショナル・リサーチ拠点  
女性スポーツ研究センター 主催

第1回アスリート・ハイパフォーマンスセミナー  
「腸内細菌と栄養を知って競技に生かそう！」  
～腸内環境とアスリートの競技パフォーマンス向上を目指して～

順天堂大学ハイパフォーマンス・トランスレーショナル・リサーチ拠点(順天堂大学 HPTRC)は、順天堂大学女性スポーツ研究センターと共催し、第1回アスリート・ハイパフォーマンスセミナー「腸内環境と栄養を知って競技に生かそう！～腸内環境とアスリートの競技パフォーマンス向上を目指して～」を開催しました。

当日は、オンラインと対面のハイブリッドで開催し、アスリートだけでなく、アスリートを支えるスタッフの皆さんや、腸内細菌研究、栄養摂取に興味のある多くの方にご参加いただきました。参加者の皆さんは、腸内環境と競技パフォーマンスの関連性、パフォーマンス向上に向けた食品摂取について理解を深め、日常の生活習慣に取り入れることで競技パフォーマンスの向上につながることを知り、講師の先生方には多くの質問が寄せられました。



【イントロダクション】アスリートと腸内細菌

ハト麦(ヨクイニン)摂取(1週間) ⇒ 腸内細菌叢 ⇒ 免疫力

Coix seed

Immunity

- CD4<sup>+</sup>CD8<sup>+</sup> (cytotoxic lymphocyte) ↑
- CD4<sup>+</sup> (helper T cell) ↑
- CD4<sup>+</sup>CD25<sup>+</sup> (Treg cell) ↓
- naive/memory T cell ratio ↓

CD3<sup>+</sup> CD56<sup>+</sup> (NK cell) ↓

CD3<sup>+</sup> CD45RA<sup>+</sup> CD45RO<sup>+</sup> (memory T cell) ↓

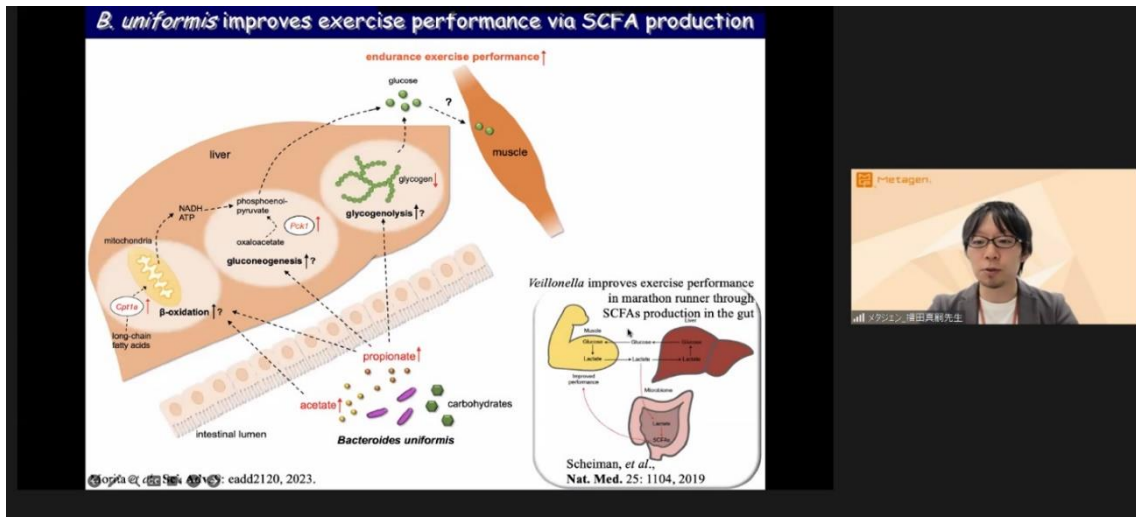
Gut microbiota

*Faecalibacterium* ↑

Coix Seed Consumption Affects the Gut Microbiota and the Peripheral Lymphocyte Subset Profile of Healthy Men-A Study  
Junzhuo M, Miyahara T, Suzuki T, Hatanaka M (11/11/2017) doi: 10.3390/nu10110279 PMID: 29000008

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 鈴木良雄先生

【テーマⅠ】腸内細菌と競技パフォーマンスの関係

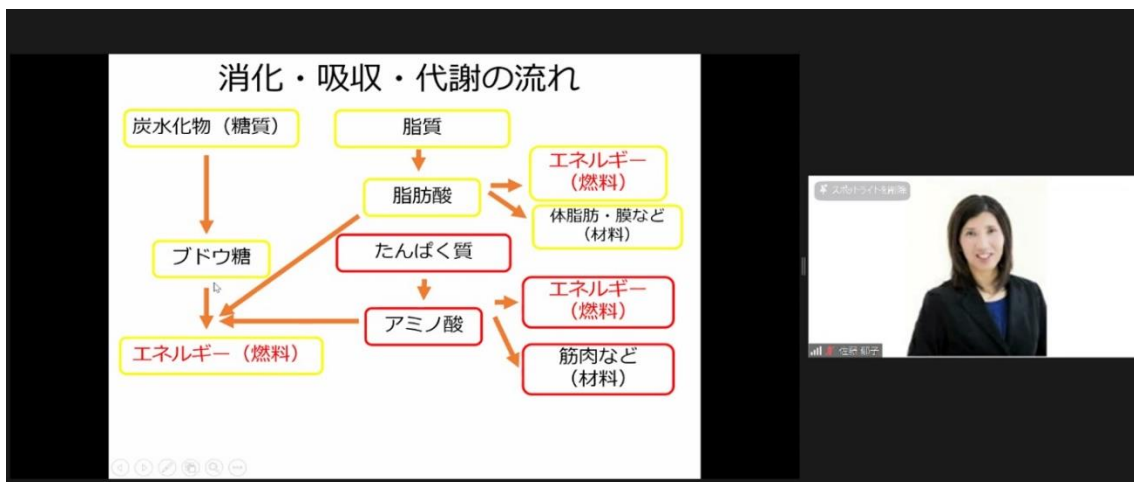


株式会社メタジェン代表取締役 CEO

順天堂大学大学院医学研究科共同研究講座（細菌叢再生学講座）

特任教授 福田真嗣先生

【テーマⅡ】競技パフォーマンス向上のための栄養学



順天堂大学医学部附属順天堂医院 / 浦安病院 栄養科  
女性アスリート外来 公認スポーツ栄養士 佐藤郁子先生