



鎌倉女子大学

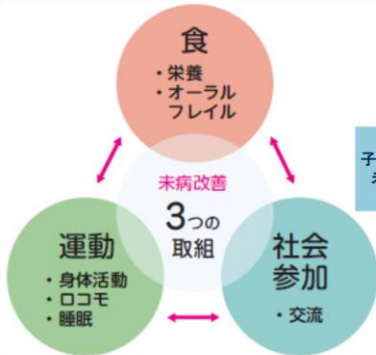
Kamakura Women's University

生活習慣病予防には、栄養と運動の両面からのアプローチが重要である

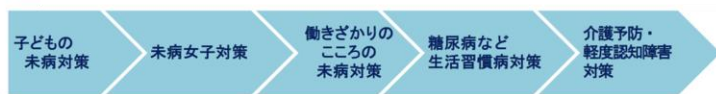
健康と病気の間を連続的に変化する状態が「未病」である



「未病改善」の柱は「食・運動・社会参加」の3つである

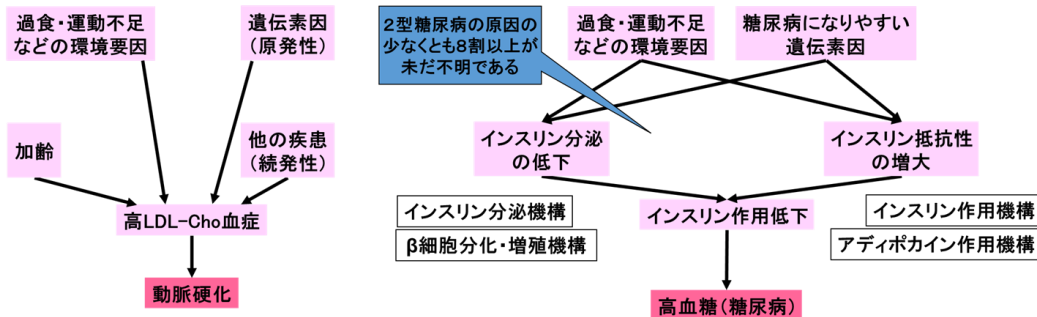


各世代の課題に応じた「未病改善」の展開



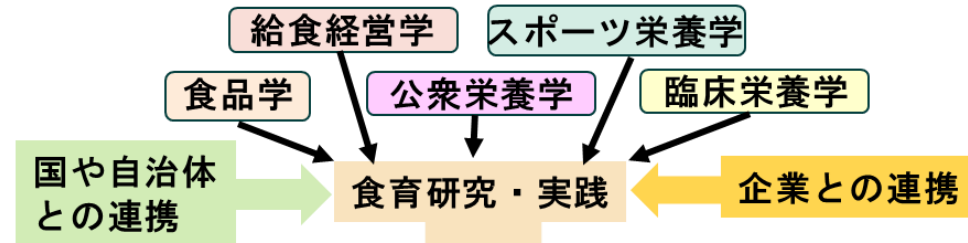
神奈川県HP
未病について(健康寿命の延伸に向けた取組)
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/me-byokaizen/healthylifeexpectancy.html>

動脈硬化や糖尿病は過食・運動不足など、環境要因によるところも大きい



本学の取り組み

未病対策の柱として、食育を位置づける
集学的・分野横断的アプローチ



鎌倉市を舞台にした
スポーツ健康まちづくり

大手給食会社と連携した
学童保育支援

など

ICTを活用したポピュレーションアプローチによる健康づくり、および
唾液中分泌型miRNAの発現パターンとの相関解析に基づく健康づくりへの展開

鎌倉運動アプリ「鎌ップ」

- ・鎌倉市の全ての世代を対象
- ・対象者に応じた4つの運動コース
- ・運動強度の目安を表示
- ・鎌倉市近郊の地元企業との連携
- ・スポーツ弁当の試作
- ・産学官連携

鎌倉市小学生対象 鎌倉運動栄養アプリ「鎌ップジュニア」

- ・児童に配布されているiPadを活用
- ・アプリを用いた食事写真のAI分析による摂取カロリー等計算
- ・ウェアラブル端末による心拍数の連続測定と消費カロリー計算
- ・スタンプによる鎌倉市内で使えるポイントやゲームキャラ獲得
- ・ファミリー向け運動コースのさらなる追加
- ・産学官連携

オーダーメイドの健康づくり・食育提案

- ・ICT技術による背景分析と唾液中分泌型miRNAの発現解析による生活習慣病リスク評価と献立提案

唾液中分泌型miRNAを用いた生活習慣病リスク評価法

- ・非侵襲で採取可能な唾液に着目
- ・糖尿病、高LDL-cholesterol血症合併糖尿病、動脈硬化合併糖尿病の3群それぞれに特異的なmiRNAを同定
- ・栄養素応答性miRNA同定に向けた試験食開発
- ・ヒト細胞株を用いた栄養素応答性miRNA同定

鎌ップの開発

国際学会 IACSS 2025 発表



鎌倉女子大学の食育パーパス

鎌倉女子大学は、産学官連携の強化により、公衆栄養学、スポーツ栄養学、臨床栄養学などに基づく食育研究・実践を推進して、その成果を地域社会に還元します