

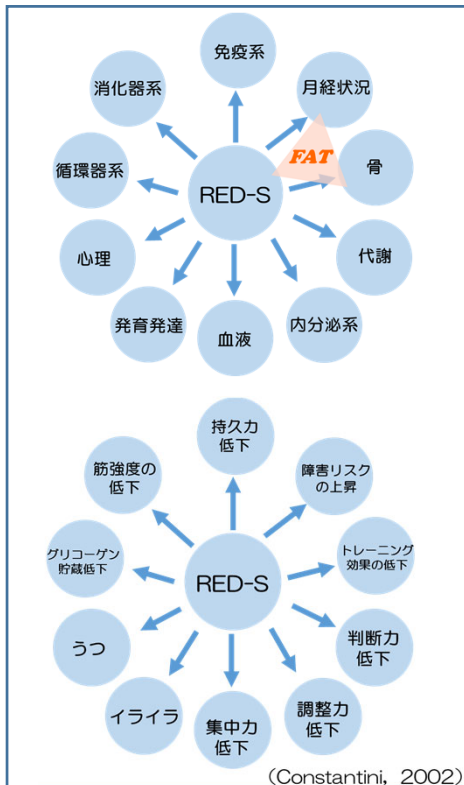


村松 愛梨奈

所属 教養教育科
職名 講師
学位 博士(体育科学)



ある日の食事調査例：A
食事全体を真上から撮影、全て計量して管理栄養士の指導のもと、分析を行います



相対的なエネルギー不足 (RED-S) による身体と精神への影響

* RED-Sが身体に及ぼす影響は様々です

子どもの生活習慣やエネルギー不足が及ぼす影響は？

現在の研究テーマは「子どもの生活習慣とエネルギー出納に関する検討」「相対的なエネルギー不足を予防するための簡易評価法の検討」です。エネルギー出納（消費と摂取のバランス）の崩れは生活習慣病の危険因子の一つである肥満に繋がるため、運動や食事のバランス、その習慣を検討することは大変重要です。また、エネルギー不足は女性の月経（生理）や骨粗しょう症、発育発達、うつなど心身に様々な影響を及ぼします。エネルギー不足による健康障害の改善は時間を要することから予防が重要なため、スクリーニングに利用できる簡易評価法の確立が早急に必要です。

研究

専門 健康科学、学校保健、発育発達
 所属学会 日本体力医学会、学校保健学会、日本発育発達学会、人間-生活環境系学会
 研究テーマ 子どもの生活習慣とエネルギー出納の検討
 RED-Sを予防するための簡易評価法の検討
 女性の体型認識が月経状況に与える影響
 キーワード 女性、子ども、エネルギー不足、発育発達、身体組成、安全水泳
 Researchmap <https://researchmap.jp/emm>
 Message 運動や栄養、月経に関して困っていることがございましたら何でもご相談ください。

教育

担当授業 保健体育（1～4年）
 デザイン基礎：低学年のミニゼミ（2年）
 取り組み 身体を動かすことを通して、健康を考え、コミュニケーション能力を育てています。
 クラブ活動 水泳部の主顧問です。競泳、シンクロ、飛込部門に分かれて、学生が日々頑張っておりますので、応援よろしくお願ひします。
 Message “からだ”のことで悩んでる方、特に女の子で月経に関する悩みがあれば、気軽に研究室まで相談にきてくださいね。

学外活動

2012-現在 日本水泳連盟 科学委員会委員
 講演会講師
 鈴鹿市アカデミーまなべル講師「健康のための食事と運動」
 三重県水泳連盟「スポーツにおける栄養学」
 常滑市教育委員会「発育発達に合わせたトレーニングと運動」など

連絡先：muramatsu@genl.suzuka-ct.ac.jp