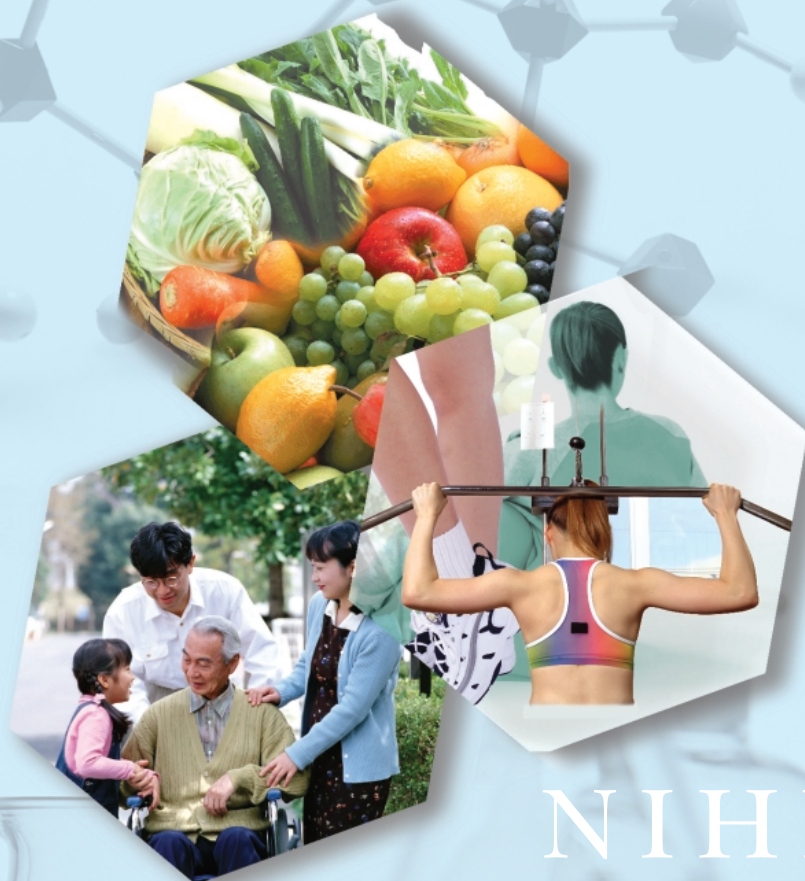




独立行政法人

国立健康・栄養研究所

National Institute of Health and Nutrition



NIHN



独立行政法人
国立健康・栄養研究所
理事長 徳留 信寛
Shinkan Tokudome, M. D.

国立健康・栄養研究所は、1920年に内務省栄養研究所として設立（1938年に厚生省へ移管）されて以来、90年近い歴史を有する健康と栄養に関する研究機関です。

当研究所の使命は、国民の健康の保持増進に資する栄養・食生活、運動に関する調査研究、健康増進法に基づく業務（国民健康・栄養調査の集計・分析、特別用途食品の許可に必要な分析試験及び収去食品の試験）などで、国の健康増進施策を支える重要な役割を担っています。

歴史を遡ると、1923年の関東大震災の時には、職員総動員で被災者の救護や食糧配給等にあたり、また第二次世界大戦末期には、国内の食物消費状況を調査し、栄養素摂取量等の推計を行いました。その技術が戦後GHQの指示で実施された栄養調査や食糧配給対策に活かされ、深刻な食糧難を乗り越えることに大きく貢献しました。

その後、1948年に「国立栄養研究所」として新宿区戸山に移転、1989年には「国立健康・栄養研究所」と改称され、栄養・食生活のみならず、運動や休養を含めた健康の保持増進に関わる幅広い研究に取り組む体制になりました。この間、日本人の栄養所要量（現在の「食事摂取基準」）の策定や「国民健康・栄養調査」における科学的根拠の提示をはじめ、国民の健康づくりの推進に資する研究を行ってまいりました。

そして、業務の一層の効果的・効率的な推進を図るため、2001年に独立行政法人化、また2006年から職員の身分を非公務員化しました。

今日、わが国では生活習慣病、特にがん、心臓病、脳卒中による死亡が死因の2/3を占めていますが、その背景となる病態としてメタボリックシンドロームが注目されています。これは、エネルギーの摂取と消費のアンバランスが原因とされ、その克服のためには栄養・運動を中心とする生活習慣の改善が重要であり、当研究所の果たす役割は一層高まっています。

当研究所では、これまで培ってきた伝統と実績を踏まえながら、WHOをはじめ、国内外の大学や関係機関等との豊富なネットワークを有する「開かれた研究所」として、健康増進及び栄養・食生活に関する独創的かつ質の高い研究に取り組むとともに、医療や教育、行政など実践の場で活躍されている専門職はもとより、広く国民の健康に役立つ情報や実践方法に関する情報を発信してまいります。

皆様には、倍旧のご理解とご支援をお願い申し上げます。

研究所の概要

- 創 立 1920年9月17日
※独立行政法人としては2001年4月1日
- 名 称 独立行政法人 国立健康・栄養研究所
英語名：Incorporated Administrative Agency National Institute of Health and Nutrition
- 根拠法 独立行政法人国立健康・栄養研究所法
独立行政法人通則法
- 主務大臣 厚生労働大臣、内閣総理大臣（一部）
- 予 算 約10億円（うち運営費交付金約7億円）
- 役職員数 役員 4名（非常勤2名）、常勤職員 44名
（研究職32名、事務職12名）
特別研究員、客員研究員、技術補助職員等 約150名
- 目 的 国民の健康の保持及び増進に関する調査及び研究並びに国民の栄養その他国民の食生活に関する調査及び研究等を行うことにより公衆衛生の向上及び増進を図る。
- 研究業務
 - 1) 国民の健康の保持及び増進に関する調査及び研究
 - 2) 国民の栄養その他国民の食生活に関する調査及び研究
 - 3) 食品についての栄養生理学上の試験
 - 4) 健康増進法に基づく業務
 - ・国民健康・栄養調査の集計
 - ・特別用途食品の許可、承認に必要な試験及び収去された食品の試験

健康と栄養に関する研究を通じて 国民の健康と福祉の向上に貢献します。

生涯を通じた健康づくり



乳幼児期

楽しく食べて健全な
発育



学童期・思春期

健康的な生活習慣を
身につけ、将来の生
活習慣病を予防



働き盛り

1に運動、2に食事、
しっかり禁煙、最後
にクスリ



高齢期

自立し生き活きとし
た健康生活

私たちが支えます

- 健康と栄養に関する調査研究を通じて、国民の健康と福祉の向上に貢献します。
- 栄養・食生活、運動と健康との関わりについて、基礎から応用に至る研究を包括的に行います。
- 健康・栄養施策の推進に不可欠な科学的根拠を質の高い研究によって示すとともに、それらを専門的見地から吟味、統合、要約して情報発信します。
- 健康と栄養に関する研究の中核として、国内外の研究ネットワークを築き、次世代の研究者を育成します。

基本方針

- 研究所の独自性を発揮するとともに、効率的・効果的に研究を推進するため、テーマを特化・重点化して研究を行います。
- 研究所の研究能力を向上させ、将来、応用・発展的な展開を可能とするため、関連領域における基礎的・独創的・萌芽的な研究を推進します。
- 幅広い人々に研究所を理解、活用してもらうために、積極的に情報発信するとともに、外部機関等と連携して対外事業を行います。
- 研究を効率的かつ確実に推進するため、人材・資源を有効に活用します。
- 行政ニーズ、社会ニーズを常に把握します。また人材の育成を図り、実践の場で活躍する管理栄養士等への支援を積極的に行います。

沿革

国立健康・栄養研究所は、1920年に誕生した内務省の栄養研究所が始まりです。その後、85年以上にわたり国民の栄養・食生活の改善及び健康増進、栄養学の進歩に大きく貢献してきました。

2001年から、政府の行政改革の方針に基づき「独立行政法人国立健康・栄養研究所」となりました。国と国民の間に立ち、より皆様の健康づくり、栄養・食生活の改善に貢献することができるよう、歴史と伝統を活かしながら、職員一丸となって研究に取り組んでいます。

2006 第二期中期計画スタート

2001 独立行政法人化

2000 ヒューマンカロリメーターを設置(日本初)

1992 現在の厚生労働省戸山研究庁舎へ移転

1989 国立健康・栄養研究所に改称栄養・運動の包括的な研究を進める

1948 新宿区戸山町一に移転

1947 国立栄養研究所に改称

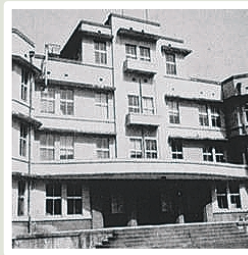
1938 厚生省創設に伴い、所管が内務省から厚生省に移管

1921 小石川駕籠町の新庁舎に移転

1920 内務省に栄養研究所が置かれる(初代所長・佐伯矩博士)



ヒューマンカロリメーターによる基礎代謝の測定(2000年)



移転当時の研究所(1970年頃)



トレッドミルによる運動能力の測定(1970年頃)



創立当時の研究所(1922年)

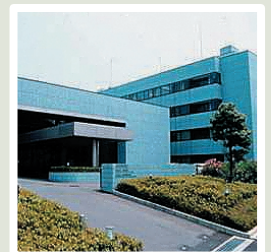


さいき ただす
初代所長 佐伯 矩

日本人栄養要求量を決め、単位式献立法を提案。日本食品成分総覧を作成し、栄養計算を可能にした。栄養士育成、栄養実務講習会、小学校・工場等の給食を通じて国内外に栄養学を根づかせた。『栄養学の父』と言われる。



創立当時の研究風景(1922年)



現在の研究所(2008年)

重点研究

国立健康・栄養研究所は、三つの“重点調査研究”を推進しています。



生活習慣病予防のための運動と食事の併用効果に関する研究

運動・身体活動による生活習慣病の一次予防、食事と遺伝的因子の相互作用の解明並びに運動と食事によるテイラーメイド予防法について、人を対象とした試験及び動物や細胞等を用いた実験を行います。特に糖尿病及びメタボリックシンドロームの一次予防に役立つ調査研究に特化・重点化します。

健康増進プログラム、臨床栄養プログラム、栄養教育プログラム、基礎栄養プログラムが担当。



日本人の食生活の多様化と健康への影響に関する栄養疫学的研究

日本人の食生活の多様性を科学的に評価するための指標及び調査手法を開発し、それが健康に及ぼす影響について疫学的な調査及び研究を行います。特に日本人の食事摂取基準等の科学的根拠となるデータの蓄積及び「健康日本21」の評価への応用という点を重点目標とします。

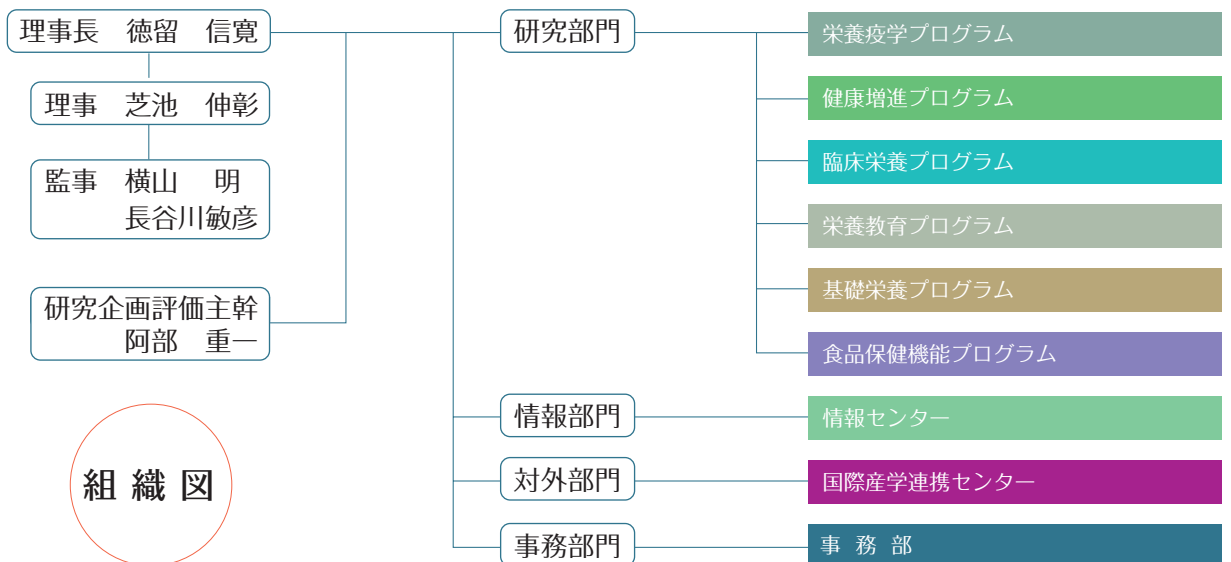
栄養疫学プログラム、健康増進プログラムが担当。



「健康食品」を対象とした食品成分の有効性評価及び健康影響評価に関する調査研究

「健康食品」について、その使用実態を把握するとともに、含まれる食品成分の有効性及び健康影響に関して、人に対する影響を評価する手法を開発します。その結果を幅広く公開し、「健康食品」に関わるリスクコミュニケーションに役立つデータベースの充実を図ります。

食品保健機能プログラム、情報センターが担当。



プログラムの目的

食生活・栄養による健康への影響を明らかにするため、疫学的手法を用いた栄養学研究を行っています。このプログラムの研究から、現在の日本人の栄養摂取状況や関連する健康状態が把握でき、その成果は「健康な生活を送るために日本人はどのような栄養素をどのくらい摂ればよいのか」を定めるための大切な科学的根拠として使われます。



プログラムリーダー

森田 明美
Akemi Morita, M. D.

国民健康・栄養調査プロジェクト

Project for the National Health and Nutrition Survey

厚生労働省が実施する「国民健康・栄養調査」の集計・分析を担当するとともに、調査手法及び精度管理に関する技術的・学術的な研究に取り組んでいます。また、国や自治体が独自に行う健康・栄養に関する調査の実施や評価についても、積極的な技術支援を行っています。

これらの調査によって得られた成績は、国や地域の望ましい健康施策の展開に広く活用されています。



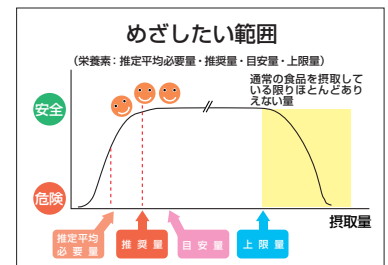
国民健康・栄養調査の集計・分析

食事摂取基準プロジェクト

Project for the Dietary Reference Intakes

疫学調査研究により、日本人の食事について栄養学的な評価を行うとともに、厚生労働省が5年ごとに改定している「日本人の食事摂取基準」に必要な基礎的データを収集し、データベースを構築しています。また、「食事摂取基準」の科学的根拠を創出するための調査研究を実施しています。

併せて、食事摂取基準の普及を図るとともに、その活用方法に関する研究を行っています。



食事摂取基準の考え方

生体指標プロジェクト

Project for Bio-index

人を対象とした介入試験の評価や出納試験を実施するとともに、健康・栄養状態を評価するための指標となる物質(生体指標)を用いて、ミネラル及びその代謝に関わるビタミンの必要量に関する基礎研究を行っています。生体指標として血中及び尿中の物質やホルモンを定量するほか、骨密度や体脂肪量等の測定を行っています。

さらに、これまでに使われてきた生体指標を検証するとともに、新たな生体指標の確立を目指しています。



骨密度測定(DEXA法)

プログラムの目的

生活の質や国民医療費に大きな影響を与える、生活習慣病の有病者、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者及びその予備軍の増加が社会的問題となっています。このプログラムでは、身体活動・運動量の増加によるメタボリックシンドローム、生活習慣病の予防等に関する科学的根拠を明らかにするための研究を行っています。



プログラムリーダー

田畑 泉
Izumi Tabata, Ph. D.

運動ガイドラインプロジェクト

Project for Physical Activity

このプロジェクトでは、心疾患などの生活習慣病予防に必要な身体活動・運動量を示す「健康づくりのための運動基準」と「エクササイズガイド（運動指針）」の策定に必要な科学的根拠を示すために、中年男女を対象に、どれくらい身体活動・運動量を増やしたり、体力を向上させれば、生活習慣病を予防できるかを明らかにするための大規模な介入研究を行っています。

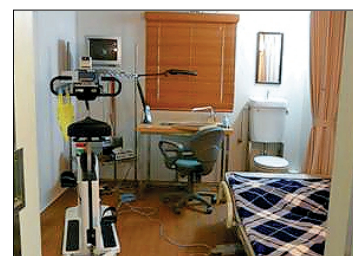


自転車エルゴメータを用いた運動風景

エネルギー代謝プロジェクト

Project for Energy Metabolism

日本人のエネルギー消費量の科学的評価を行い、厚生労働省が5年ごとに改定している「日本人の食事摂取基準」の推定エネルギー必要量の科学的根拠となる基礎データを収集しています。また、健康づくりのための運動基準やエクササイズガイドの策定に必要な、さまざまな身体活動のエネルギー消費量の評価及び簡易な機器を用いた評価法の開発を行っています。



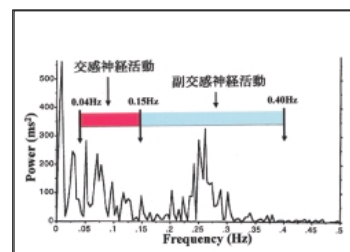
ヒューマンカロリメーター

休養プロジェクト

Project for Fatigue Prevention

適度な運動は、生活習慣病予防に有効です。このプロジェクトでは、そのような運動を継続するために欠かせない運動後の休養のあり方について研究を行っています。

研究の内容としては、疲労の程度及び休養の必要性を客観的に把握できる指標を明らかにすることを目的に、成人を対象として、運動後の疲労によって変動すると考えられる血液の免疫能や心臓のリズムの揺らぎを測定・評価しています。



心臓リズムの揺らぎによる疲労の評価法の開発

プログラムの目的

糖尿病は、わが国において近年増加の一途をたどっています。また、糖尿病に肥満・高脂血症・高血圧が合併するメタボリックシンドロームは、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳卒中のリスクを増大させ、日本人の健康寿命を短縮する最大の要因となっています。

このプログラムでは、糖尿病の発症や動脈硬化の進展の分子メカニズムを解明し、その情報に立脚した革新的な診断法・治療法を開発するとともに、それらを臨床現場に応用することを目指しています。



プログラムリーダー

門脇 孝

Takashi Kadowaki, M. D.

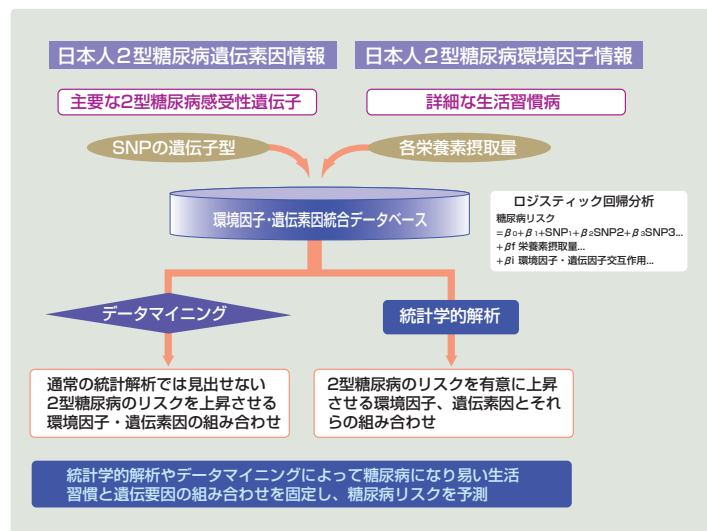
メタボリックシンドロームプロジェクト

Project for Metabolic Syndrome

糖尿病などの生活習慣病は、複数の遺伝因子に加えて環境因子が組み合わさって発病する多因子病と考えられています。

わが国における糖尿病患者数の急増は日本人が欧米人に比べ膵β細胞のインスリン分泌能が低く、エネルギーを脂肪として蓄積しやすい（遺伝的素因）ため、食生活の欧米化や運動量の低下など生活習慣の変化（環境因子）による肥満・インスリン抵抗性状態に対して充分代償できないことが一因であるという仮説があります。

このプロジェクトでは、どのような遺伝子及び環境因子が、どのように相互作用しながら、肥満や糖尿病、メタボリックシンドロームを発症させているのかを具体的に明らかにすることを目指しています。



2型糖尿病を惹起する環境因子・遺伝素因相互作用の同定

栄養療法プロジェクト

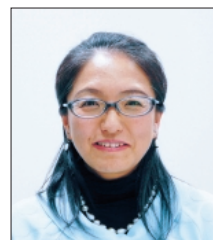
Project for Nutritional Therapy

エネルギーの過剰摂取、特に脂肪摂取量の増大は、糖尿病や肥満の主要な原因の一つとされています。実際にも、一日の摂取エネルギー量が同じであっても、脂肪の摂取量が多いと肥満になり易いことが報告されています。

このプロジェクトでは、遺伝子操作によって作製した糖尿病モデル動物や肥満モデル動物を用いて、食事の内容が耐糖能、肥満などに与える影響を検討し、生活習慣病にならないための最適な栄養療法を開発し、生活習慣病対策等に役立てることを目指しています。

プログラムの目的

生涯を通じた健康づくりをするための効果的な栄養教育法について研究を行っています。幼児期や小児期での健全な発育、成人期でのメタボリックシンドローム予防、高齢期における健康を維持するための望ましい食生活の実現へ向けたアプローチの方法を明らかにします。また、健康づくりに携わる関連職種の方々と協力しながら現場への応用を目指します。



プログラムリーダー

饗場 直美
Naomi Aiba, Ph. D.

栄養ケア・マネジメントプロジェクト

Project for Dietary Care and Management

高齢者の栄養状態やQOLを維持し、あるいは向上させるための効果的な栄養管理法についての調査研究を行っています。高齢者が個々に保有する食文化・食習慣などを包括的に理解・把握した上での、食を通した全人的な介護及び支援方法の確立を目指します。介護の現場にみられる高齢者や介護者の抱える食に関する問題を掘り起こし、ワークショップなどを通じて、介護にかかるさまざまな職種の実務者や専門家間で問題を共有しながら、今後の食介護について提言していきます。



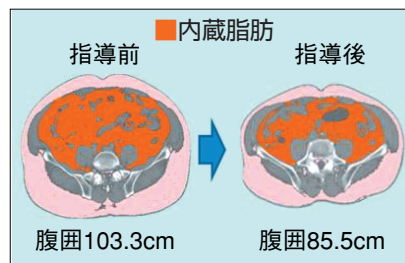
摂食嚥下障害を考える研究交流会

生活習慣病予防プロジェクト

Project for Lifestyle-related Diseases Prevention

肥満は、生活習慣病の発症の大きな要因となっています。肥満者を対象とした減量のための介入研究を実施し、行動科学的アプローチを用いた運動と食事介入による教育効果の検討を行っています。

また、遺伝性素因や社会的要因、心的要因が肥満や減量にどのような影響を及ぼすかについて調査研究しています。科学的根拠に基づいた生活習慣病予防のための望ましい食生活のあり方、適切な生活習慣への行動変容を促すための効果的なアプローチの方法や栄養教育の評価法の確立を目指します。



指導による改善例(男性A氏の場合)

食育プロジェクト

Project for Shoku-iku

食育推進に役立つ科学的根拠について基盤整備を行います。また、幼児・小児の健全な発育や、子どもの食習慣確立に関連する要因を明らかにするための調査研究を行っています。

食育推進のための食環境整備や連携のあり方について、子どもたちへの食育の実践を含む実証的調査研究を行い、関連職種の方々と協力して効果的な食育実践法や食育実践後の評価法の確立を目指します。

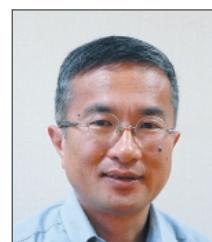


食育推進全国大会への出展

プログラムの目的

運動・食事の改善がメタボリックシンドローム予防に有効とされていますが、長期間にわたり運動・食事療法を行うことは難しく、特に高齢者では意欲の低下、筋肉量の減少、関節の摩耗、バランス感覚の低下などにより、運動の継続は困難になります。食事についても個人の嗜好を変えることは容易ではありません。

このプログラムでは各個人の嗜好、年齢、遺伝的背景等を考慮した運動・食事療法を開発するため、分子レベルで運動・食事による予防機序を明らかにする研究を行っています。一方、摂取カロリーが不足すると、体内でのタンパク質合成が上手くいかず、アミノ酸の摂取不足が加わって、血管壁の脆弱化や免疫能の低下をきたし、脳出血や感染症に罹り易くなることが予想されます。どのような栄養素を最低限どのくらい摂取すれば病気の発症を抑えられるのかを研究しています。



プログラムリーダー

江崎 治
Osamu Ezaki, M. D.

脂質・糖代謝プロジェクト

Project for Lipid and Carbohydrate Metabolism

1) 運動による肥満 / 糖尿病予防機序の解明

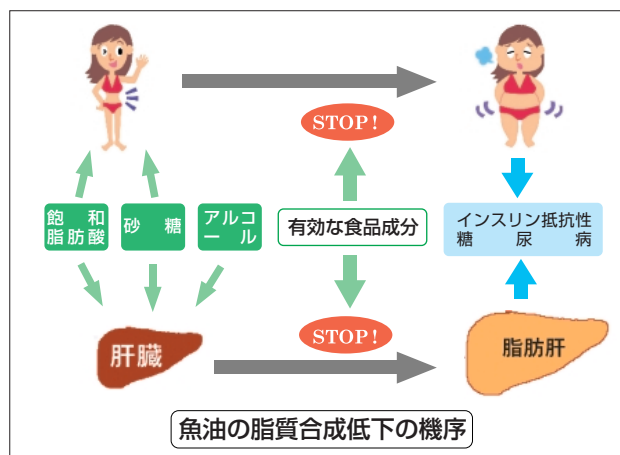
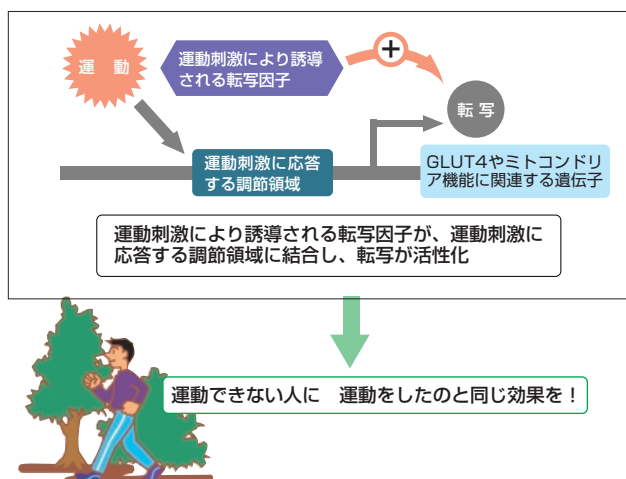
運動は筋肉における脂肪酸の燃焼を亢進させ、定期的な運動は肥満の予防に効果的です。GLUT4 転写亢進による糖代謝促進と脂肪酸燃焼亢進による脂肪代謝促進のメカニズムを明らかにし、運動による肥満 / 糖尿病の予防機序を解明します。

2) 肥満 / 脂肪肝の発症原因別食事療法の開発

飽和脂肪酸、砂糖、アルコールを多く摂取すると肥満や脂肪肝を発症します。一方、魚、大豆お茶(カテキン)の摂取は肥満や脂肪肝を予防するように働きます。肥満や脂肪肝の発症機序に依りて、どのような食品を摂取することが予防に最適かを明らかにします。

3) 栄養素摂取制限時における代謝変動の分子メカニズムの解明

タンパク質、脂肪の摂取不足による脳血管障害、皮膚炎、発育障害など、栄養素欠乏による疾病・障害の発症機序を分子レベルで明らかにするとともに、対応策を考案します。



プログラムの目的

このプログラムは、厚生労働省が収去した特別用途食品の成分分析や許可に係る試験業務を実施するとともに、食品表示のあり方の検討及び保健機能食品等の有効成分の栄養生理学的評価に関する調査研究を行っています。

また、国民の健康志向に対応した食品の情報を収集・把握し、表示の面から、健康に与える影響を検討し、「健康食品」等に関する消費者の不安の解消を図っています。さらにこうした食品成分から、生活習慣病などの予防・治療に有効な作用を持つものの探索にも取り組んでいます。



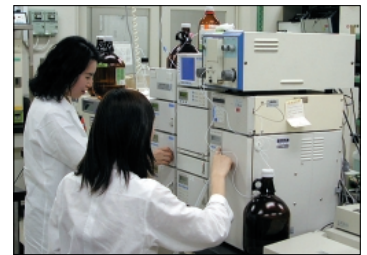
プログラムリーダー

石見 佳子
Yoshiko Ishimi, Ph. D.

食品分析プロジェクト

Project for Food Component Analysis

厚生労働省が収去した特別用途食品、栄養表示がなされた食品について、表示どおりの栄養素や成分が含まれていることをガスクロマトグラフ法や高速液体クロマトグラフ法(HPLC)等の分析技術を用いた測定による確認を行っています。また、特定保健用食品に含まれる新たな有効成分の分析技術の開発や標準品の規格化を行っています。

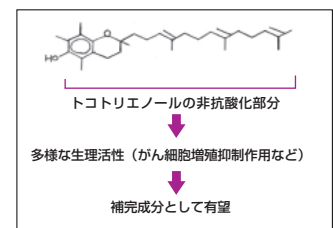


HPLCによる食品成分の分析

補完成分プロジェクト

Project for Complementary Factors

食品から広く健康に役立つ成分をスクリーニングし、有用と思われる補完成分を特定しています。そのうち特に、大豆由来のタンパク質あるいは米ぬか由来の新しいビタミンE群について、生活習慣病に代表される慢性疾患の予防・治療における有効性に関する試験研究を進めています。さらに細胞モデル、動物モデルを用いてその有効性を細胞生物学的に裏付け、人への応用を目指しています。



食品由来成分の"補完成分"としての可能性の探索(一例)

食品機能プロジェクト

Project for Food Functionality

野菜や果物には活性酸素・フリーラジカルを消去する抗酸化物質が含まれています。不適切な食生活習慣等によって引き起こされる動脈硬化、動脈閉塞などの疾病予防には、野菜や果物を多く摂る食生活が有効ともみられています。一般的な食材の抗酸化力の測定を行い、食品の抗酸化力を活かした健康の維持・増進を目指します。



センターの目的

情報センターは、当研究所の情報発信の中核としての役割を担っています。健康と運動・栄養に関する研究成果や関連情報を集めて評価し、皆様の健康づくりに役立つ情報をホームページやニュースレターを通じて発信しています。また、特定保健用食品(特保)や栄養機能食品といった保健機能食品制度に関する基礎的情報、いわゆる健康食品が関連した被害情報など、国の健康や食品・栄養に係わる制度を効果的に普及させるための取り組みを行っています。



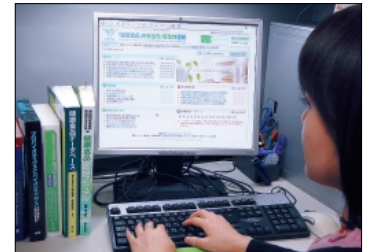
プログラムリーダー

梅垣 敬三
Keizo Umegaki, Ph. D.

健康・栄養情報プロジェクト

Project for Health Communication

国民、関係者、健康や栄養・食品分野の専門家など、それぞれの立場の方が必要としている健康や栄養・食生活に関する国内外の情報を収集するとともに、それらの情報を精査・評価してデータベースとして蓄積し、当研究所のホームページやニュースレターを通じてわかりやすく提供しています。こうした取り組みにより、皆様が正確かつ適切な情報を把握し、望ましい健康行動が選択できるよう支援しています。

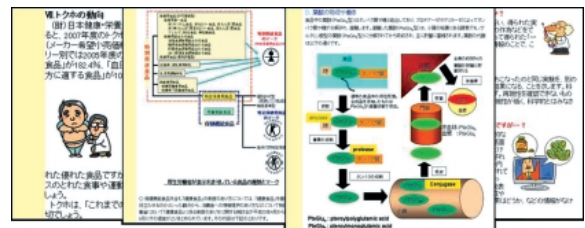


ホームページによる健康・栄養情報の提供

健康食品情報プロジェクト

Project for Information Network of Health Food

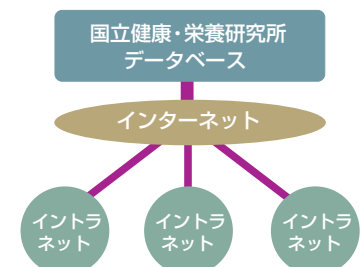
いわゆる健康食品や食品成分に関する情報の氾濫は、国が行っている保健機能食品制度の普及や適切な生活習慣の推進の障害となり、健康被害の発生にも関連しています。そこで、食品や食品成分に関する公正かつ科学的根拠に基づく安全性・有効性情報を継続的に収集・蓄積するとともに、その情報を『健康食品』の安全性・有効性情報』のホームページ (<http://hfnet.nih.go.jp/>) に掲載・提供しており、一般の方から専門家まで幅広くご利用いただけます。また消費者とのリスクコミュニケーションを推進するため、栄養情報担当者(NR)など現場の専門家との協力、他の組織や機関との連携が可能なシステムの構築を図っています。



IT支援プロジェクト

Information Technology Section

研究所の活動状況に関するデータベースや知的財産に関する情報等、対外的な総合情報発信の基盤としてのインターネットワーク、研究所内部における研究活動及びデータの活用を促進するためのイントラネットワーク及び双方にまたがる総合的なネットワークシステムの基盤整備を行い、研究所の情報機能の充実強化を図っています。



センターの目的

国際産学連携センターは、当研究所の対外部門として、アジア地域をはじめとする国際的な研究ネットワークの構築、海外との学術交流や若手外国人研究者の受け入れ、大学や企業等との連携による研究開発、国際シンポジウムやセミナーの開催など、当研究所が国内外の関係機関等と連携して行うさまざまなプログラムの調整役を担っています。



プログラムリーダー

西 信雄
Nobuo Nishi, M. D.

国際栄養プロジェクト

Project for International Research and Development

- 1) アジア諸国の健康・栄養研究機関との交流・共同研究
- 2) WHOなど国際機関への協力・連携の推進
- 3) 海外からの研修生の受け入れ

平成16年度から「若手外国人研究者招へい事業」を開始、アジアを中心に毎年2名程度の研修生を受け入れています。

また、他機関主催（WHO、JICA等）の研修も受け入れています。

- 4) 国際シンポジウムの開催

アジア地域の研究機関等とのネットワークづくりを目指して、平成15年度より隔年で「アジア栄養ネットワークシンポジウム」を開催しています。

- 5) 海外向けの広報活動

英語版ホームページを通じて、海外に向けて当研究所の研究成果や健康・栄養行政に関する情報を発信しています。



アジア栄養ネットワークシンポジウム



英語版ホームページ
<http://www.nih.go.jp/eiken/english/index.html>

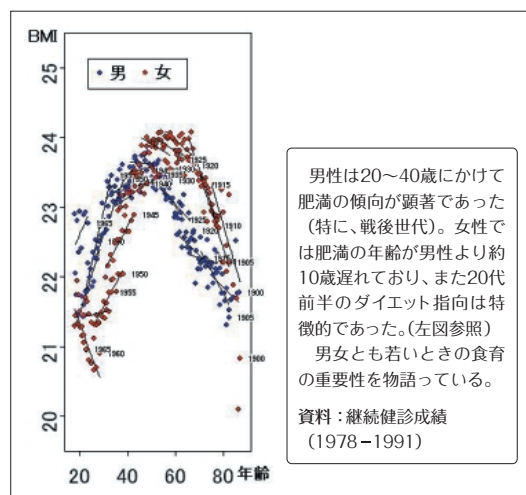
生物統計プロジェクト

Project for Biostatistical Research

日本人の将来にわたる健康の維持増進を図るためには、メタボリックシンドローム等に関連する各種健康・栄養指標の生物統計学的な総合評価が不可欠です。

このプロジェクトでは、以下のような産学官連携による共同研究・事業の展開を見据えた基礎的・応用的研究を行っています。

- 1) 統計モデルを活用した将来予測シミュレーション
- 2) メタ分析による特定保健用食品（特保）等の人における有効性・安全性評価
- 3) エビデンス確立のための臨床試験やプロジェクトの企画立案
- 4) 健康を支える食生活の世代間の大きな変化（パラダイムシフト）に関する大規模コホート研究



肥満のトレンド(傾向)

男性は20～40歳にかけて肥満の傾向が顕著であった（特に、戦後世代）。女性では肥満の年齢が男性より約10歳遅れており、また20代前半のダイエット指向は特徴的であった。（左図参照）男女とも若いときの食育の重要性を物語っている。

資料：継続健診成績
(1978-1991)

研究成果の活用

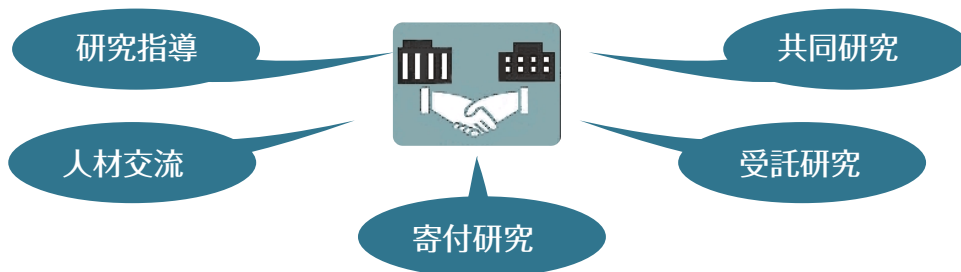
国立健康・栄養研究所は、皆様のパートナーです。

当研究所は、健康・栄養に関する研究を効果的に推進するため“開かれた研究所”として、大学や企業等との連携に力を入れています。当研究所の知的財産や技術・人材、資源を有効に活用していただき、皆様とともに発展的な研究や人材育成等を積極的に進めたいと考えています。さまざまな可能性をご提案ください。



研究企画評価主幹

阿部 重一
Juichi Abe, M. D.



研究ができます

当研究所では、お茶の水女子大学、東京農業大学、女子栄養大学、早稲田大学スポーツ学術院の“連携大学院”として、研究者の育成・指導を行っています。大学院、研究所それぞれの強みを活かした研究が行えます。



施設利用できます

人々の健康づくりに役立つ基礎データを得るための高性能、高精度な実験機器、施設を備えています。共同研究だけでなく、皆様の研究にもご利用できます。



施設見学できます

当研究所では、皆様のお越しをお待ちしています。ご要望に応じて施設見学を行うことも可能です。毎年4月及び9月には“オープンハウス”を実施して、研究成果の紹介や施設を活用した催しを行っています。“総合的な学習の時間”にも積極的に協力いたします。

国際協力・研究ネットワーク

当研究所は、アジア地域各国との健康・栄養に関する国際的な研究ネットワークづくりや共同研究において中心的な役割を担っています。また“若手外国人研究者招へい事業”等による研究者の育成を進めています。

世界保健機関(WHO)等を通じた国際協力にも積極的に貢献しています。



最新情報の発信

ホームページによる情報提供

<http://www.nih.go.jp/eiken>



研究成果をはじめ、研究所の様々な情報、皆様の健康づくりに役立つ最新の情報を提供しています。

ニュースレター「健康・栄養ニュース」の発行



最新の研究成果をお伝えするため年4回発行しています。ホームページからのダウンロードサービス、メール配信サービスも行っています。

セミナーの開催



皆様の健康づくりのお役に立つ、“一般公開セミナー”を毎年開催しています。また、管理栄養士など健康・栄養の専門家向けのセミナーを開催しています。皆様が企画される講演会等への職員の派遣も行っています。

書籍監修



当研究所の研究成果を広く提供するため、健康・栄養に関する書籍の監修や編集、執筆を行っています。管理栄養士等の専門家向けだけでなく、幅広い方々の健康づくりにお役立ていただける書籍も監修しています。

"NR" 栄養情報担当者の認定



当研究所では、特定保健用食品（特保）などの利用に関して、皆様へ適切な情報を提供する"栄養情報担当者(Nutritional Representative:NR)"を養成・認定しています。NRは全国で皆様の質問にお答えしていますので、お気軽にご相談ください。

また、NRを目指したい方、養成を行いたい企業等に対する詳しい情報をホームページに掲載していますので、ご参照ください。



交通アクセス ●東京メトロ東西線早稲田駅下車(2番または3b番出口) 徒歩8分
●都営大江戸線 若松河田駅下車(河田口下車) 徒歩8分



国立健康・栄養研究所ロゴマーク

日本のすべての人の栄養と健康的な生活を守る大切な研究機関を国民の男女が健康を謳歌する姿で描きました。イキイキしたグリーンとさわやかなブルーで健康と栄養を、研究の成果をオレンジの太陽でイメージしています。

独立行政法人 国立健康・栄養研究所

〒162-8636 東京都新宿区戸山1-23-1
TEL 03-3203-5721 FAX 03-3202-3278
ホームページ <http://www.nih.go.jp/eiken/>