



中田 由夫 Nakata, Yoshio

体育系

E-mail : nakata.yoshio.gn@u.tsukuba.ac.jp
 Lab web page : <http://square.umin.ac.jp/hayoshio/index.html>
 学者の杜 : <https://ura.sec.tsukuba.ac.jp/unit-members?kid=00375461>
 Kakenhi : 375461 Orcid : <https://orcid.org/0000-0002-0888-4440>
 Affiliation : Faculty of Health and Sport Sciences

研究テーマ

● 科学的知見の社会実装を目指す健康・スポーツ科学

Keyword 身体活動、運動、食事、ダイエット、エビデンス

研究ハイライト

Highlight

「健康・スポーツ科学分野における科学的知見の社会実装を目指す」、わたしが自身のホームページに掲げている言葉です。主な研究テーマとしては、食事と運動を中心とした行動変容が生活習慣病の予防および改善に及ぼす影響を明らかにすることを目指しています。より具体的には、3か月間で8 kgやせるスマートダイエットプログラムの開発、検証、社会実装に関する研究成果を発表しています。そのプログラムを商品として扱う大学発ベンチャー企業の立ち上げにも関与しました。その後、医学医療系で、トランスレーショナルリサーチに関わり、医療機器の臨床開発から治験への橋渡し研究のマネジメントを担当しました。また、疫学や生物統計学を学び、主に肥満者を対象としたランダム化比較試験を複数回実施しています。「何が専門ですか？」と問われると躊躇するところですが、自身の研究のゴールは、健康・スポーツ科学分野における科学的知見の社会実装だと考えています。最近では、オフィス労働

者を対象に、より活動的な行動を選択していただけるようなプログラム開発に取り組んでいます。

【主な研究プロジェクト】

- 「減量プログラムにおける資料提供と集団型減量支援の効果検証のためのランダム化比較試験」UMIN000001259 (2008年～2012年)
- 「肥満者に対する動機付け支援講義による減量効果」UMIN000010505 (2013年～2014年)
- 「減量後の体重維持に対するweb支援の効果検証」UMIN000014428 (2014年～2017年)
- 「肥満者に対する運動実践とアミノ酸混合物配合飲料併用による体脂肪低減作用および安全性を評価する試験」UMIN000025186 (2016年～2018年)
- 「ダイエットサポートアプリによる減量効果：ランダム化比較試験」UMIN000042072 (2020年～2021年)

研究の応用・展望

Applications and Prospects

- 健康につながると考えられる要素の科学的エビデンスの構築
- 適切な体重管理プログラムの開発と実証
- 活動的な生活習慣の獲得に向けた労働環境の整備

文献・知財・作品

Literature, intellectual property, work

- 江口泰正, 中田由夫 (編著). 産業保健スタッフ必携 職場における身体活動・運動指導の進め方. 大修館書店, 東京, 2018.
- Nakata Y et al. A Single Motivational Lecture Can Promote Modest Weight Loss: A Randomized Controlled Trial. *Obesity Facts* 13(2): 267-278, 2020.
- Nakata Y et al. Web-based intervention to promote weight-loss maintenance using an activity monitor: A randomized controlled trial. *Preventive Medicine Reports* 14: 100839, 2019.