

特集

# 睡眠と栄養

よい眠りと食の関係を探る



## タンパク質、多価不飽和脂肪酸、食物繊維の摂取量は客観的な睡眠指標と良好に関連

006

筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構・体育系

薛 載勲

筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構・医学医療系

岩上将夫



SPINACH

## 脂質摂取と睡眠について

013

仙台白百合女子大学

大久保剛



## 睡眠とカルシウム

020

### カルシウムシグナリングを介した睡眠制御

東京大学大学院医学系研究科

高橋りい菜、大出晃士

東京大学大学院医学系研究科 理化学研究所生命機能科学研究センター

久留米大学分子生命科学研究所

上田泰己



## 脂肪肝に対する睡眠と大豆イソフラボン(エクオール)の影響

028

福島県立医科大学消化器内科

高橋敦史、大平弘正



## コーヒーナップの活用

035

広島大学大学院人間社会科学研究科

林 光緒



## サルコペニアと高齢期における睡眠

041

国立長寿医療研究センター老年学・社会科学研究センター

中窪 翔



## 睡眠と時間栄養学

048

愛国学園短期大学 広島大学

柴田重信



## 貧血と睡眠の質の密接な関係

056

広島大学大学院人間社会科学研究科

緒形ひとみ



SLEEP AND NUTRITION

TOPICS 第32回 064

個別化栄養—[Personalized Nutrition]—のこれまでとこれから

東京慈恵会医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科  
大村有加

注目論文紹介 067

石巻赤十字病院医療技術部栄養課 管理栄養士  
後藤美紅

食事ガイドライン 第32回 072

高齢者糖尿病診療ガイドライン2023

名古屋学芸大学大学院栄養科学研究科  
下方浩史

愛知淑徳大学健康医療科学部  
安藤富士子

「食と医療」投稿規定 076