

作成日：2013.9.1

更新日：2018.9.15



キーワード

栄養学 時間生物学 体内時計 時計遺伝子 摂食タイミング
概日リズム・日内リズム（サーカディアンリズム） 食事時刻
朝食

関連する授業：生物学 生理学 生化学 基礎栄養学 応用栄養学 スポーツと栄養 健康管理論

》》》 入門的な情報源 《《《

そもそも「時間栄養学」とはどのようなことなのか、おさえておきましょう。

【図書館で所蔵している図書の一例】

資料情報	請求記号	配架場所
『あたらしい栄養学』吉田企世子ほか/監修 高橋書店 2011 → “知っておきたい話題の栄養学”として、取り上げています。	498.55/Y	2F
『からだに、ありがとう』伊藤裕・やくみつる PHP 研究所 2012 →健康についての対談形式で健康についての知識を解説しています。第4章 第9話に時計遺伝子のことが出てきます。	490.4/I	2F
* 『基礎栄養学』のテキストには「食事のリズムとタイミング」等の項目で、 体内時計や摂食タイミングについて説明しています。 * スポーツ・運動栄養学系の図書には、体のリズムに関連した項目で食事の タイミングなどを説明しています。	(主として) 498.55 780.19	2F

「閲覧ビジュアルⅡ」の「知恵蔵」も利用できます。(インターネット・学内のみ)

* 「時間栄養学」の語句は該当がありませんが、上記のキーワードを確認できます。

》》》 図書を探す 《《《

まずは、学内の関連図書を探しましょう。

■テーマの書架へ行って探す

【関連分野の分類番号】

463.9	生理学（生物科学）	491.3	生理学（医学）
498.55	栄養学	498.56	栄養生理学
498.58	治療栄養学・病態栄養学	498.583	食事療法・ダイエット食

■OPACで探す

→「書名」に“時間栄養学”などとキーワードを入れます。資料種別は「図書」にして検索しましょう。

→配架場所が研究室の場合は、カウンターでご相談ください。

【図書館で所蔵している図書の一例】

資料情報	請求記号	配架場所
『時間栄養学 時間遺伝子と食事のリズム』香川靖雄/編著 女子栄養大学出版部 2009	498.56/K	2F
『体内時計ダイエット』榛葉繁紀/監修 マガジンハウス 2010	498.583/S	2F
『子どもの脳を育てる栄養学』中川八郎・葛西奈津子 京都大学学術出版会 2005	493.371/N	2F

本学にはない図書も探してみましょう。

- NDL-OPAC 国立国会図書館の蔵書目録です。国内で刊行されたほとんどの図書が検索できます。
- Webcat-Plus 「連想検索」で図書を検索できます。また、所蔵している図書館も表示されます。
- CiNii Books 「大学図書館の本をさがす」のところから日本の大学図書館の蔵書から検索でき、所蔵

館が表示されます。

●新書マップ

入手しやすく入門的資料になりやすい新書を、テーマに基づいて探すことができます。連想検索機能があり、キーワードなどから瞬時に関連図が作成されます。

》》》 雑誌・雑誌記事を探す 《《《

テーマに関連した研究を進める上で、論文や雑誌記事は欠かせません。出版されるまでの時間が短いのでタイムリーな話題が掲載されています。

■実際の雑誌から関連記事を探す

【図書館で所蔵している雑誌】

資料情報	所蔵年	配架場所	Web 目次
『日本栄養・食糧学会誌』日本栄養・食糧学会/隔月刊	1983-現在	2F 東側	2001- ※J-STAGE で公開
『栄養と料理』女子栄養大学出版部/月刊	2001-現在	2F 東側	過去2年間
『栄養—評価と治療』メディカルレビュー社 季刊	2006-2015 ※休刊	2F 東側	2009-2015
『日本栄養士会雑誌』日本栄養士会/月刊(前誌: 栄養日本)	1990-現在	2F 東側	過去2年間 ※実践事例報告は J-STAGE で公開
『臨床栄養』医歯薬出版 ※130(3)特集「時間栄養学/時間運動学」	1963-現在	2F 東側	2002-

→各号の目次をコピーしてまとめてあります。バックナンバーを探すのに便利です。

* “Web 目次” 欄の表記は各出版社サイト等から、目次などが見られる範囲です。

■雑誌記事や論文を探す

●CiNii 国内の学術雑誌・一般雑誌の論文や記事を検索できます。

→「時間栄養学」と入れて検索すると、次のような論文が表示されます。(一例)

健康と生活習慣病予防における時間栄養学の役割
加藤秀夫
脂質栄養学, 26(1), 35-45, 2017
J-STAGE

このように、CiNii-PDF オープンアクセス 機関リポジトリ J-STAGE というマークがついていれば、全文を読むことができます。(有料のため見られないという例外もあります)

●医中誌(医学中央雑誌) 医学・薬学・看護学系の国内約7000誌を対象としたデータベースです。

→「時間栄養学」と入れて検索すると次のような論文が表示されます。

【生活習慣病リスクと睡眠 睡眠医療のはたす役割】生活習慣病 基礎研究の進歩
時間栄養学と生活習慣病 時計遺伝子からテロメアへ(解説/特集)
医学のあゆみ(0039-2359) 236 巻1号 Page30-36(2011.01)



このマークがついていれば、当館に雑誌の所蔵があります。



これらのマークがあれば、アイコンをクリックして、本文を読むことができます。

●PubMed 医学関連分野の代表的データベースです。どこからでも無料で自由に検索できます。

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

→「chrononutrition」は比較的新しい言葉ですので、「circadian clock system」「chronobiology」と「nutrition」「metabolism」を組み合わせるなど、キーワードを変えて検索するとよいでしょう。トップ画面の“MeSH Database”から関連した検索語を探すことができます。「Free Article」のマークがあれば、本文を読むことができます。

*時間栄養学に関しては、次の総説論文が大きな影響をもたらしたとされています。

Ramsey KM, Marcheva B, Kohsaka A, Bass J. (2007)
The Clockwork of Metabolism *Annual Review of Nutrition*, 27,219-40

>>> 新聞記事を探す <<<

最新のニュースや動向などは、新聞が重要です。読むことができる一般紙・専門紙は次のとおりです。

●原紙

資料情報	種類	所蔵範囲
朝日新聞	一般紙	過去3カ月程度
毎日新聞	一般紙	過去3カ月程度
北海道新聞	一般紙（地方紙）	過去1年程度
読売新聞	一般紙	過去1年程度
産経新聞	一般紙	過去3カ月程度

*朝日新聞については、縮刷版の所蔵もあります。
(1948.1-2011.3~書庫)

●新聞データベース

「聞蔵ビジュアルII」(学内のみ) ~キーワード・日付などから検索できます。

→「時間栄養学」と入れて検索すると、次のような記事が見つかります。(一例)

(こらむ くまもとスタイル) ヒトが朝、始動するには 白土英樹さん/熊本県
2015年2月4日 朝刊 熊本全县・2地方 24ページ

>>> 専門的な情報源・統計 <<<

更に深くテーマを掘り下げるには、統計などの情報源や、関連する他分野の資料が役立ちます。

【図書館で所蔵している資料の一例】

資料情報	請求記号	配架場所
『栄養・健康データハンドブック』同文書院 →朝食摂取と学業成績の関係など、食生活に関する多様なデータが掲載されています。 《統計》	R498.55/F	3F 参考図書
『国民健康・栄養の現状』第一出版 毎年発行 →1日の食事構成比・食生活習慣など、健康と栄養に関するあらゆるデータが載っています。 《統計》	R498.55/K	3F 参考図書
『時間生物学の基礎』富岡憲治ほか 裳華房 2003 『時間生物学とは何か』アラン・レンベール 白水社 2001 →時間栄養学のもととなる時間生物学についての図書です。 《隣接分野》	463.9/J B463.9/R	2F 3F 新書

>>> Web サイト <<<

関連サイトには次のようなものがあります。

●厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

→「国民健康・栄養調査報告」に、栄養素等摂取状況調査の結果や、生活習慣調査の結果などが年度ごとに掲載されています。

(ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 健康 > 栄養・食育対策 > 国民健康・栄養

調査)

●日本栄養士会 <http://www.dietitian.or.jp/index.html>

→健康・栄養・食育などに関する情報が豊富です。「文献検索システム」があり、『日本栄養士会雑誌』の論文のほか、栄養療法等の文献が検索できます。

* 『日本栄養士会雑誌』の論文は CiNii や医中誌に収録されていないものも多くあります。

●時間栄養科学研究会 <http://www.chrono-nutrition.jp/>

→時間栄養学分野の基礎研究、応用開発等の情報交換と発信を目的とし、2014年に設立された研究会です。

●タニタの健康応援ネット「からだカルテ」 <http://www.karadakarute.jp/tanita/>

→正しいダイエットのための会員制サポートシステムですが、健康やダイエットに関する「からだサポート質問箱」など多くのコンテンツを公開しています。「健康・ダイエットBOOK」では時間栄養学についても解説しています。

●キューピー <http://www.kewpie.co.jp/index.html>

→「野菜」のページに“一野菜から食べる一時間栄養学”というページがあります。

(トップ > 知る・楽しむ > 野菜)

図書館にない資料を入手するには

■直接利用

所蔵している図書館を調べ (CiNii Books など) 直接出向いて閲覧することができます。

★北海道地区大学図書館相互利用サービス…学生証を提示し、利用登録手続きをすると、閲覧や館外貸出が可能です。(道内 39 大学 47 館)

★その他の大学図書館…おおむね、学生証の提示で閲覧が可能ですが、各大学図書館のホームページで確認してから訪問しましょう。

* 「紹介状」が必要な場合は発行しますので、カウンターで申し込んでください。

★国立国会図書館…満 18 歳以上であれば誰でも利用できます。

★北海道立図書館…北海道内に居住している方・帰省先などがある方は誰でも利用できます。

■複写取り寄せ・現物貸借

他大学・国立国会図書館・道立図書館から、資料の複写物・図書現物を取り寄せることができます。申込用紙に記入の上、申し込んでください。

* 国立国会図書館から借りた場合は、館内閲覧のみです。ご注意ください。

■リクエスト

要望があれば、購入します。リクエストカードに記入して申し込んでください。

* 絶版などの理由で購入できない場合もあります。