

【基本情報】

2024年5月1日現在

氏名（フリガナ）	古谷 彰子（フルタニ アキコ）
職名	准教授
学位	2010年 博士（理学）
専門分野	時間栄養学
現在の研究課題	時間栄養学と夜食
所属学会	日本時間栄養学会、日本時間生物学会、日本栄養食糧学会、日本家政学会、日本調理科学会、サゴヤシ学会
担当科目	解剖生理学、栄養指導論

【著書】

発行年	著書名	単著/共著	発行所名
2024	食と医療 30号 9. 魚の栄養と時間栄養学	共著	講談社エディトリアル
2023	10時間空腹リセットダイエット	単著	主婦の友社
2022	60歳 食べ方を変えるだけで健康寿命はもっと延ばせる！	第三章監修	永岡書店
2022	食べる時間を変えるだけ！ 知って得する時間栄養学	共著	宝島社
2022	食と医療 20号 9.ジュニアアスリートと健康	共著	講談社エディトリアル
2020	食と医療 12号 6.時間栄養学に応じた調理学	共著	講談社エディトリアル
2020	時間栄養学一時計遺伝子、体内時計、食生活をつなぐ	共著	化学同人
2020	食と医療 15号 5. 時間栄養学と睡眠	共著	講談社エディトリアル
2020	時間×食事で賢い子が育つ！ 簡単・最強子育て	単著	幻冬舎 MC
2017	食べる時間を変えれば健康になる	単著	ディスカバー 21
2015	医者がすすめる！薬いらずの食べ方：[養生訓 3]「何を」食べるかより「いつ」食べるかが重要	共著	日経大人のOFF
2014	時間栄養学から学ぶ人生を変える食べ方の法則	単著	ディスカバー 21

【学術論文等】

発行年	論文名	単著/共著	掲載誌, 巻, 頁
【論文】			
2024	Association of Family Meals with Sleep and Quality of Life in Japanese Preschool and Elementary School Children: A Cross-sectional Study	共著	Nutrients In preparation
2024	Association of night snacking and screen time on sleep behavior in Japanese toddlers: a cross-sectional study	共著	Sleep Health In preparation
2024	The impact of irregular mealtimes for various lifestyle parameters	共著	Nutrients

	in preschool and primary schoolchildren.		In preparation
2024	Effects of Late Evening Meal or Evening Snacks with Beans on Blood Glucose Levels and Peripheral Body Clock Entrainment	共著	愛国学園短期大学紀要
2023	Effects of Additional Granola in Children's Breakfast on Nutritional Balance, Sleep and Defecation	共著	Children, children-2318682
2023	Effects of intake of four types of snack with different timings on postprandial glucose levels after dinner	共著	Eur J Nutr, 10.1007/s00394-023-03138-4
2023	Effect of a High Protein Diet at Breakfast on Postprandial Glucose Level at Dinner Time in Healthy Adults	共著	Nutrients 24:15(1):85
2022	Effect of lunch with different calorie and nutrient balances on dinner-induced postprandial glucose variability	共著	Nutrition & Metabolism 19(65)
2022	Analysis of conductive olfactory dysfunction using computational fluid dynamics.	共著	PLoSOne. Jan12:17(1)
2021	Taking Fruit Granola as a Snacks can Affect Post-Dinner Glucose Levels and Sleep Quality	共著	J Food Nutr 7: 1-16
2019	Models of Congenital Deafness in Laboratory Mouse Strains.	共著	JMAJournal. 2019;2(2):139-147
2015	Substitution of fish oil containing omega-3 fatty acid augments restricted feeding-induced entrainment of liver clock in PER2::LUCIFERASE knock-in mouse	共著	ProsOne., 10(7):e0132472
【総説】			
2023	時間栄養学から考える献立	単著	渋沢栄一記念財団発行 青淵、2月号
2020	「時間栄養学」	単著	一般社団法人日本パン技術研究所 製パン技術資料 No.839
2019	糖質と栄養—時間栄養学からみる調理学—	単著	日本応用糖質学会誌, 9-4 : 31
2019	時間栄養学と調理学の融合	共著	日本調理科学会誌, 52-6:1-7
2017	時間栄養学と N3 系脂肪酸	共著	日本薬理学雑誌, 151-1: 34-40
2015	置換量の異なる押麦飯の嗜好性および利用適性	共著	愛国短期大学紀要 第33号

【解説記事】			
2020-24	[週 1 回連載] 時間栄養学と旬の食材 https://hc.nikkan-gendai.com/series/3958		日刊ゲンダイ DIGITAL ヘル スケア
2024/1/ 30	乾燥が気になる人注目！ フルーツカップのパイナップルで肌の保 湿力（バリア機能）が高まる!? https://fytte.jp/news/beauty/201565/		FITTE 編集部
2023/12 /25	FITTE ヘルスケアトレンド 2024 https://fytte.jp/trend2024/		FITTE 編集部
2023/12 /14	いつ運動するべきか、パイナップルの効果的な食べ方でパフォー マンスが向上する?! https://www.banana-pine-lab.org/list/health/405		バナナパイ ン研 究所
2023/12 /6	今年の乾燥肌と果物による肌の『インナーケア』に対する意識調査 https://dolesunshine.com/jp/ja/news/%E3%80%8C%E4%BB%8A%E5%B9%B4%E3%81%AE%E4%B9%BE%E7%87%A5%E8%82%8C%E3%81%A8%E6%9E%9C%E7%89%A9%E3%81%AB%E3%82%88%E3%82%8B%E8%82%8C%E3%81%AE%E3%82%A4%E3%83%B3%E3%83%8A%E3%83%BC%E3%82%B1%E3%82%A2%E3%80%8D/		Dole 株式会社
2023/12 /4	パイナップルとブロメライン いつ食べるのが効果的? https://www.banana-pine-lab.org/list/health/404		バナナパイ ン研 究所
2023/9/ 30	たんぱく質ダイエットの効果を引き出す「朝食」のワザとは? https://maturist.jp/articles/10003855		マチュアリ スト
2023/9/ 20	太らない体になる。たんぱく質でダイエットする基本のルールと は? https://maturist.jp/articles/10003800		マチュアリ スト
2023/7/ 19	焼肉は夜食べてはいけない...食べる量は減らさず時間帯を整えるだ けで約 10 日で 2kg 減る人が増えている https://president.jp/articles/-/71703?page=1		PRESIDENT Online
2023/6/ 30	朝ごはんはなぜ大切? 子どもに伝えたい重要性や必要な栄養素 https://benesse.jp/kosodate/202009/20200929-1.html		ベネッセ教 育総 合研 究所
2023/5/ 17	食べてやせるから老けない! 【朝食】をしっかり食べてダイエットす る 6 つのポイント https://maturist.jp/articles/10002815		マチュアリ スト
2023/5/ 10	すき家で朝ごはん 朝食を摂るメリット https://news.sukiya.jp/special/breakfast/index.html		すき家株 式会 社
2023/3/ 18	ベネッセ教育総合研究所 子どもの生活リズムと健康・学習習慣に 関する調査 2022 https://berd.benesse.jp/shotouchutou/research/detail1.php?id=5837		ベネッセ教 育総 合研 究所
2023/4/ 3	決まった時間に起きて食べる! 新・食べ痩せ減量法「空腹リセットダ イエット」とは? https://books.j-cast.com/topics/2023/04/03020809.html		BOOK ウ ォッ チ

2023/3/5	FITTE ダイエットにもっとも効率的なバナナの食べ方&タイミングは？ 2週間で結果が出る『バナナ腸活』 https://fytte.jp/news/healthcare/186139/		FITTE 編集部
2022	きょうの健康 2022年10月号		NHKテキスト、pp52-55"
2022	「夜大豆」の驚異の効能 「何時に食べるか」が健康を劇的に左右する-「時間栄養学」の観点から分析- https://gendai.media/articles/-/95889?page=2		週刊現代
2022	「時間栄養学」から始まる 家族の""内側対策"" https://esse-online.jp/articles/-/16087?cx_clicks_sldbox=5_slidemdl		ESSE1月号
2022	正月太りの意外な原因 寝不足は甘いお菓子に手を出しやすい https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277125		1月6日, 日刊ゲンダイDIGITALヘルスケア
2022	七草がゆを食べる良いタイミングとは？ 7日が定番だが… https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277118		1月5日, 日刊ゲンダイDIGITALヘルスケア
2022	飲む機会が増えるからこそ改めて知っておきたいお酒の知識 https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277102		1月2日, 日刊ゲンダイDIGITALヘルスケア
2022	おせち料理は糖質と塩分が多い 糖尿病とその予備軍は要注意 https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277101		1月1日, 日刊ゲンダイDIGITALヘルスケア
2021	おもちの窒息事故は高齢者だけが注意すればいいのか？ https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277100		12月31日, 日刊ゲンダイDIGITALヘルスケア
2021	受験本番直前！脳の活性化と食事の関係 ベストな状態を目指す https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277099		12月30日, 日刊ゲンダイDIGITALヘルスケア
2021	風邪をひかないために何を食べたらいいか ビタミンをしっかり摂る https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277098		12月29日, 日刊ゲンダイDIGITALヘルスケア
2021	イライラを防ぐ食べ方は？お菓子や早食いを避ける https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277097		12月28日, 日刊ゲンダイDIGITALヘル

			スケア
2021	時間栄養学で考える夏バテ暑い日の過ごし方		女性自身 光文社
2021	マーケティング出版+plus 経営者にお勧めの本 https://publish-marketing.com/kanntannsaikyokosodate/		マーケティング出版+plus 経営者にお勧めの本
2022	光文社 Mart マガジン 1月号 https://www.fujisan.co.jp/product/1281680968/b/2190029/		光文社 Mart マガジン1月号
2021	NEWS が わ か る 11 月号 https://mainichi.jp/wakaru/articles/20220930/org/00m/100/033000c		NEWS が わ か る 11 月号毎日新聞社
2021	NIKKEI プラス カラダづくり 10月号 https://style.nikkei.com/plus1		NIKKEI プラスカラダづくり10月号
2021	朝ごはんをきちんと食べようプロジェクト https://campusgraffiti.jp/special/asa_gohan/zadankai.php		公益社団法人米穀安定供給確保支援機構
2021	「毎日リセット！体内時計 ?メリハリ生活のススメ?」		健康情報誌 Life 3月号
2020	公益社団法人米穀安定供給確保支援機構「お米を食べよう」		1月～6月,公益社団法人米穀安定供給確保支援機構
2019	酒がうまい季節だから知っておきたい…むくみを防ぐ食事術 https://hc.nikkan-gendai.com/articles/264092		11月1日,日刊ゲンダイDIGITALヘルスケア
2019	【便秘】脂質と食物繊維不足が拍車をかけて大病を招く https://hc.nikkan-gendai.com/articles/259856		8月6日,日刊ゲンダイDIGITALヘルスケア
2019	汗を多くかいて痩せた気に…夏ダイエット「3つの勘違い」 https://hc.nikkan-gendai.com/articles/259576		8月2日,日刊ゲンダイDIGITALヘルスケア
2019	基礎代謝が最も高いから、春にダイエットを成功させる7か条 https://hc.nikkan-gendai.com/articles/252194		4月19日,日刊ゲンダイDIGITALヘルスケア
2019	本当に必要?ダイエット中の「朝食」問題を専門家に聞く https://hc.nikkan-gendai.com/articles/251178		4月15日,日刊ゲンダイ

			DIGITAL ヘル スケア
2019	ダイエットを始めるなら4月がチャンスワケ https://hc.nikkan-gendai.com/articles/250164		3月21日, 日刊 ゲンダイ DIGITAL ヘル スケア
2019	本気で痩せたいなら…「食品表示」知っておくべき読み方 https://hc.nikkan-gendai.com/articles/249399		3月14日, 日刊 ゲンダイ DIGITAL ヘル スケア
2019	ビール→炭酸水で5kg減も「代用品」ダイエットのコツ https://hc.nikkan-gendai.com/articles/249241		3月12日, 日刊 ゲンダイ DIGITAL ヘル スケア
2015	太る時間、太らない時間、賢く食べて痩せる方法		『クロワッサ ン』893号、2015 年1月25日号

【口頭発表】

発表年月	発表テーマ	学会名（開催地）
学会発表(国際学会)(一般公演;口頭)		
2021	“ Chrononutrition study of pancakes made with Sago starch ”	The 30th Conference of The Society of Sago Palm Studies, Online
2019	"Usefulness of nutritional guidance based on chrononutrition"	International Medicine & Health Sciences Congress (IMedHSC), December 26th – 29th, 2019 in Paris, France.
学会発表(国内学会)(一般公演;口頭)		
2024	古谷彰子、小島靖久、平尾和子、柴田重信「ミックスナッツ間食がもたらす更年期障害 症状への影響」	『第78回 日本栄養・食糧学会大会 3G-04a』中村学園大学(福岡)
2023	古谷彰子、原田昌博、安藤慎一、平尾和子、柴田重信「夜遅い食事に適した「夜食パン」の開発—時間栄養学の視点からその生理作用を考える—」	『日本調理科学会 2023 年度大会 2A-5』広島大学(広島)
2022	増富裕文、古谷彰子、峯下由衣、石原克之、柴田重信、平尾和子、「4種の間食と間食の摂取時間が夕食後の食後血糖値に及ぼす影響」	『第76回 日本栄養・食糧学会』、武庫川女子大学(兵庫)
2018	古谷彰子、大西峰子、平尾和子、「わらび餅に適した加工タピオカ澱粉の適正配合比率の検討」	『第72回 日本栄養・食糧学会』、岡山コンベンションセンター(岡山)
2018	浅間洋二、古谷彰子、「流体力学を用いた ESS 新規評価方法の	『第120回 日本耳鼻咽喉科学会

	確立および嗅覚障害への臨床応用例」	総会・学術講演会』、大阪国際会議場(大阪)
2018	古谷彰子、浅間洋二、「時間栄養学を用いた栄養指導が睡眠時無呼吸症候群を緩和した症例報告」	『第 57 回日本肥満学会総会・学術講演会』、神戸国際会議場(神戸)
2018	浅間洋二、古谷彰子、「篩骨洞根本術前後の嗅裂に おける流体力学的評価の試み」	『第 57 回日本鼻科学会総会・学術講演会』、旭川星野リゾート(北海道)
2018	古谷彰子、浅間 洋二、「鼻腔通気度にかわる新しい評価指標」	『第 57 回日本鼻科学会総会・学術講演会』、旭川星野リゾート(北海道)
2015	古谷彰子、三星沙織、平尾和子、「大麦由来 β -グルカンを効率的に摂取する調理法の提案」	『日本調理科学会平成 27 年度大会』、静岡県立大学 (静岡)
学会発表(国内学会)(一般公演;ポスター)		
2023/8	古谷彰子、原田昌博、安藤慎一、柴田重信、「全粒粉 100% パンの深夜喫食が睡眠・血糖値に与える影響」	『第 10 回時間栄養学会』、広島大学 (広島)
2022/12	古谷彰子、新田理恵、柴田重信、「幼児の清涼飲料水飲水習慣が睡眠時間に及ぼす影響」	『第 29 回時間生物学会』、宇都宮大学 (栃木)
2022/12	峯下由衣、増富裕文、石原克之、柴田重信、平尾和子、古谷彰子、「夕食後の血糖値に関わる栄養素の解明 摂取時刻を変えた 4 種類の間食による影響」	『第 29 回時間生物学会』、宇都宮大学 (栃木)
2022/12	佐々木裕之、栗本紗季、古谷彰子、柴田重信、「夜食としての豆類摂取が血糖値上昇抑制と体内時計の位相変化にもたらす影響」	『第 29 回時間生物学会』、宇都宮大学 (栃木)
2022/8	古谷彰子、木村有我、栗本紗季、新田理恵、柴田重信、「 Ramadan 時の血糖リズムの変化と朝食介入」	『第 9 回時間栄養学会』、グローバルホテル糸島 (福岡)
2022/8	Keyi Xiao、 Hiroyuki Sasaki、 Akiko Furutani、 Masaki Takahashi、 Yijin Lyu、 Katsuki Hayashi、 Momoko Imamura、 Shigenobu Shibata、「Second Meal Effect of High Protein Breakfast on Mice and Healthy Adults」	『第 9 回時間栄養学会』、グローバルホテル糸島 (福岡)
2021/8	古谷彰子、増富裕文、石原克之、峯下由衣、柴田重信、平尾和子、「間食摂取による夕食時セカンドミール効果への間食内容とインターバル時間の検討」	『第 8 回時間栄養学会』 オンライン開催
2021/10	古谷彰子、「小児を用いた栄養指導に時間栄養学を取り入れた症例」	『第 28 回時間生物学会』、沖縄コンベンションセンター (沖縄)
2021/5	増富裕文、石原克之、平尾和子、古谷彰子、「間食にフルーツグラノーラを摂取した時の夕食時血糖値と睡眠の質に与える影響—オープンラベルランダム化クロスオーバー試験—」	『第 73 回日本家政学会』、オンライン開催
2020/8	古谷彰子、増富裕文、石原克之、平尾和子、「フルーツグラノーラ間食が夕食後血糖値及び、睡眠の質に与える影響」	『第 7 回時間栄養学会』、オンライン開催
2020/5	増富裕文、石原克之、平尾和子、古谷彰子、「間食におけるフルーツグラノーラのセカンドミール効果」	『第 72 回日本家政学会』、オンライン開催
2019/8	古谷彰子、大西峰子、三星沙織、米山陽子、平尾和子、「レー	『令和元年度日本調理科学学

	スクッキーの簡便な調理法の検討」	会』、中村学園大学(東京)
2017/8	古谷彰子、大西峰子、三星沙織、米山陽子、平尾和子、「加工タピオカ澱粉の種類がわらび餅の物性 および官能評価に及ぼす影響」	『平成 29 年度日本調理科学学会』、お茶の水女子大学(東京)
2017/5	古谷彰子、三星沙織、米山陽子、平尾和子、「調理法の異なる大麦の朝夕投与がマウスの血糖値に与える影響」	『第 71 回日本栄養・食糧学会』、沖縄コンベンションセンター(沖縄)

【講演等】

講演日	タイトル	講演会名等 (開催地)
2024/4	時間栄養学セミナー4・5/全8回	発酵料理士協会 オンライン開催
2024/3	江東区内スポーツセンター講演会 美と健康のための時間栄養学！	江東区内スポーツセンター オンライン開催
2024/3	落合第一小学校 PTA 講演会 子育てと時間栄養学	新宿区立落合第一小学校 (東京)
2024/3	関東第一高等学校 講演会 受験生は本当に朝型が有利なのか？	関東第一高等学校 (東京)
2024/2	「繋がってるよ！笑顔になろうよ！」第 55 弾 食と時間のマジック 時間栄養学で健康を手に入れる方法	社会福祉支援機構 オンライン開催
2024/1	健康づくり講演会 いつ食べるかでこんなに変わる - パフォーマンスを上げる時間栄養学 -	小平市健康福祉部 健康推進課 オンライン開催
2023/12	令和 5 年度 健康診断後集団講習会「ヘルスケア」 「食事の“時間”で差がつく～時間栄養学を活用した肥満改善～」	東京都庁 (東京)
2023/12	タウンドクター×Calbee 共同ウェビナー 取り組みたい新習慣とは 時間栄養学のすすめ	タウンドクター株式会社 オンライン開催
2023/11	令和 5 年度 食生活講演会 時間栄養学から見直す食生活	足立区保健所 (東京)
2023/11	令和 5 年度 群馬県栄養士会 生涯教育研究会 体内時計と時間栄養学	群馬県栄養士会 オンライン開催
2023/11	荒川区 学校給食研究会・講演会 子どもを育む 時間栄養学のすすめ	荒川区第五峡田小学校 (東京)
2023/10	時間栄養学セミナー2・3/全8回	発酵料理士協会 オンライン開催
2023/10	愛国学園愛国高等学校 出前講座	愛国学園愛国高等学校 (千葉)
2023/10	愛国学園龍ヶ崎高校 出前講座	愛国学園龍ヶ崎高校 (茨城)
2023/10	第 19 回 AMGNST フォーラム 特別講演 朝型・夜型はどちらが良い？ 食べる時間と食べ方の法則	医社)協友会 彩の国メディカルセンター (埼玉)

2023/10	愛国学園短期大学×アリオ葛西 健康フェス 「いつ」食べるかがカギになる! 時間栄養学のヒミツ	アリオ葛西 (千葉)
2023/10	食育講演会 「いつ」食べるかがカギになる! 時間栄養学のヒミツ	越谷市保健医療部 健康づくり推進課:越谷保健センター (埼玉)
2023/9	第三回公衆栄養研究会 健康のためにいつ食べるのか	富山県 高岡厚生センター オンライン開催
2023/8	Dole バナ活部<夏合宿> 加治ひとみさんと対談イベント	ITOCHU SDGs STUDIO (東京)
2023/7	体内時計を知り、朝食の大切さを学ぼう	三鷹市健康福祉部健康推進課 食育ワーク作成
2023/7	時間栄養学セミナー1/全8回	発酵料理士協会 オンライン開催
2023/7	江戸川区立学校の栄養士研修会~快眠のために食生活を整える~	江戸川区総合文化センター (東京)
2023/7	夏休み子供健康教室	日本橋保健センター (東京)
2023/6	何故 Dole はバナ活® 1日2本! プロジェクト	MISS GRAND ファイナリスト勉強会 オンライン開催
2023/5	時間栄養学セミナー	ミライエ鶴見駅前店 オンライン開催
2023/4	ALL IN ONE Mindfulness 第二夜 食 (時間栄養学) ×マインドフルネス	リクリエーション倶楽部 第94回イベント、ハイブリッド開催
2023/4	繋がってるよ、笑顔になろうよ! 目覚めが悪い朝にさようなら! 時間栄養学で心も体もイキイキと	社会福祉支援機構研修会、オンライン開催
2023/3	時間栄養学を看護に生かす健康セミナー	熊本産業看護研修会、オンライン開催
2023/3	「食」をテーマにした健康セミナー	富士通株式会社講演会、オンライン開催
2023/2	時間栄養学と食事・睡眠・レシピ	江東区深川保健相談所、江東区保健所 (東京)
2023/1	バナナとレジスタントスターチを活用した栄養学の講義	FITTE 株式会社、オンライン開催
2022	「いつ」「なにを」食べるかで勉強とスポーツのパフォーマンスをアップしませんか?	小平市健康福祉部主催講演会、小平市役所 (東京)
2022	食べる時間を変えるだけ! 時間栄養学で病気にならない体づくりを	愛国学園短期大学公開講座、愛国学園短期大学 (東京)
2022	健康ライフには食事を摂るタイミングを知ることが効果的! ライフステージ別に考える時間×栄養	さいたま県栄養士会南部・埼玉市地域事業部合同研修会、オンライン開催
2022	家庭教育講座	戸塚第一小学校 PTA 教育委員会

		主催 講演会、オンライン開催
2022	時間栄養学研修会	岐阜県瑞浪市役所 健康づくり課、 オンライン開催
2022	Dole バナナを活用した栄養学の講義	Dole 株式会社、戸板女子短期大学 (東京)
2022	時間栄養学と子育て	株式会社モコプラ講演会、モコプラ学童本部 (東京)
2022/8	規則正しいリズムは朝食から	江東区保健所、収録アーカイブ配信
2022	「食」をテーマにした健康セミナー	富士通株式会社講演会、オンライン開催
2021	優木まおみさんとインスタライブ	一般社団法人身体美容家認定協会、オンライン開催
2021	β グルカンと時間栄養学	β グルカン協議会シンポジウム、 オンライン開催
2021	時間栄養学で健康を考える	令和 3 年度長野県行政栄養士研修会、オンライン開催
2021	時間栄養学を健康に活かす	長野県国民健康保険団体連合会研修会、松本市会館 (長野)
2019	時間栄養学でわかる朝食とカラダの関係	日本スープ協会特別セミナー、明治記念館 (東京)
2018	穀物で健康な毎日を	AACC 公開講演会、日本パン技術協会 (東京)
2018	何を食べるかよりもいつ食べるのか	七田式亀戸教室公開講演会、カメラiapラザ (東京)
2017	時間栄養学から穀物を考える	AACC 公開講演会、日本パン技術協会 (東京)
2017	体内時計から考える子育てと食事	kidsLabo 公開講演会、渋谷区 TKP 渋谷カンファレンスセンター (東京)
2016	健康づくりは食事から～コンビニ食の賢い選び方～	就労移行支援事業所 natura ～ナチュラ～公開講演会、就労移行支援事業所 natura (東京)

メディア出演

2024 年	テレビ朝日 健求者 2024 年 7 月放映予定
2024 年	江崎グリコ×President Online 動画 放映日未定
2024 年 5/13,14	NHK World JAPAN “Medical Frontiers” https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/tv/medicalfrontiers/
2024 年 5/7	[SUNSTAR PLEASURE PICK UP],6:45-6:55, J-wave [Tokyo Morning Radio]

2024年 4/30	[SUNSTAR PLEASURE PICK UP],6:45-6:55, J-wave [Tokyo Morning Radio]
2023年 11/21	[SUNSTAR PLEASURE PICK UP],6:45-6:55, J-wave [Tokyo Morning Radio]
2023年 11/14	[SUNSTAR PLEASURE PICK UP],6:45-6:55, J-wave [Tokyo Morning Radio]
2023年 9/28	竹内由恵の T-Times https://www.1242.com/tytimes/tytimes_blog/20231005-304600/
2023年 9/5	TBS ラジオ 森本毅郎・スタンバイ! https://www.tbsradio.jp/stand-by/
2023年 8/29	[SUNSTAR PLEASURE PICK UP],6:30-6:40, J-wave [Tokyo Morning Radio]
2023年 8/22	[SUNSTAR PLEASURE PICK UP],6:30-6:40, J-wave [Tokyo Morning Radio]
2023年 8/22	日本テレビ カズレーザーと学ぶ
2023年 5/30	[SUNSTAR PLEASURE PICK UP],6:30-6:40, J-wave [Tokyo Morning Radio]
2023年 5/22	NHK あさいチ 毎日がみちがえるタンパク質のすすめ (再放送) https://www.nhk.jp/p/asaichi/ts/KV93JMQRY8/episode/te/K2932QPNP4/
2023年 3/28	[SUNSTAR PLEASURE PICK UP],6:30-6:40, J-wave [Tokyo Morning Radio]
2023年 3/21	[SUNSTAR PLEASURE PICK UP],6:30-6:40, J-wave [Tokyo Morning Radio]
2023年 3/20	テレビ西日本『ももち浜ストア』ももちタイムズ
2023年 3/29	NHK あさいチ 毎日がみちがえるタンパク質のすすめ https://www.nhk.jp/p/asaichi/ts/KV93JMQRY8/episode/te/K2932QPNP4/
2022年 10/19	NHK、きょうの健康
2022年 7月UP	Youtube 配信 海苔で健康推進委員会 CH「海苔で健康推進委員会」 https://www.youtube.com/watch?v=u2jTx9yX3XI
2019年 10/31	NHK BS プレミアム 偉人たちの健康診断～天皇の料理番～
2017年 10/31	[SUNSTAR PLEASURE PICK UP],6:30-6:40, J-wave [Tokyo Morning Radio]
2017年 10/24	[SUNSTAR PLEASURE PICK UP],6:30-6:40, J-wave [Tokyo Morning Radio],
2016年 10/24	テレビ東京 主治医が見つかる診療所

【学外からの研究費等資金導入状況】

年度	研究テーマ	財源先
2024	2024 年度 ニチレイ株式会社 委託研究費 200 万円	ニチレイ株式会社
2023	2023 年度 株式会社小島屋 委託研究費 70 万円	株式会社小島屋
2023	2023 年度 カルビー株式会社 委託研究費 300 万円	カルビー株式会社
2023	2023 年度 株式会社ゼンショー 委託研究費 10 万円	株式会社ゼンショー
2023	2023 年度 飯島記念研究財団 特別研究費 200 万円	飯島記念研究財団
2022 - 2025	2022-2025 年度 カルビー株式会社 委託研究費 250 万円	カルビー株式会社
2021	2021 年度 カルビー株式会社 委託研究費 44 万円	カルビー株式会社
2021	2021 年度 ニッポン株式会社 委託研究費 60 万円	ニッポン株式会社
2021- 2026	2021-2026 年度 基盤研究(C)「乳幼児時間栄養学の確立に向けた食事・睡眠指導の実践的研究 (代表)460 万円	基盤研究(C)「乳幼児時間栄養学の確立に向けた食事・睡眠指導の実践的研究
2020	2020 年度 カルビー株式会社 委託研究費 44 万円	カルビー株式会社
2019	2019 年度 カルビー株式会社 委託研究費 44 万円	カルビー株式会社
2019	2019 年度 日本サゴヤシ学会 委託研究費 60 万円	日本サゴヤシ学会
2019	2019 年度 日本スープ協会 委託研究費 30 万円	日本スープ協会
2019	2019 年度 日本米穀機構 委託研究費 73 万円	日本米穀機構
2018	2018 年度 フードスペシャリスト協会 委託研究費 10 万円	フードスペシャリスト協会
2017	2017 年度 フードスペシャリスト協会 委託研究費 10 万円	フードスペシャリスト協会
2016	2016 年度 フードスペシャリスト協会 委託研究費 10 万円	フードスペシャリスト協会

【社会における活動】(学会役員・公的機関の審議委員等)

期間	機関名	委員名
2024 年 4 月 -	社会とともに子供の睡眠を守る会	幹事
2023 年 10 月 -	時間健康科学プロジェクトセンター	メンバー

【教育・職務に関する履歴】

期間	職名
2022 年 1 月 1 日 ～2023 年 3 月 31 日	早稲田大学 総合研究機構 時間栄養学研究所 研究補助者(柴田重信研究室)
2019 年 4 月 1 日 ～2023 年 3 月 31 日	早稲田大学 総合研究機構 時間栄養学研究所 招聘研究員
2018 年 4 月 1 日～現在	個人事業主 ChronoManage 開業
2016 年 4 月 1 日 ～2023 年 3 月 31 日	愛国学園短期大学 家政科 非常勤講師
2015 年 4 月 1 日～現在	株式会社 アスリートフードマイスター 専任講師

2019年4月1日 ～2020年3月31日	早稲田大学 ナノ・ライフ創新研究機構 規範科学総合研究所 招聘研究員
2016年4月1日 ～2020年7月31日	医療法人社団 あさま耳鼻咽喉科医院 栄養指導士
2016年4月1日 ～2019年3月31日	早稲田大学持続型食・農・バイオ研究所 重点領域研究機構 招聘研究員
2012年4月1日 ～2016年3月31日	早稲田大学 ナノ理工研究科 招聘研究員
2010年4月1日 ～2012年3月31日	文部科学省 日本学術振興会 特別研究員

【受賞・表彰に関する履歴】

年月	受賞・表彰
2022年12月	『第29回時間生物学会』優秀ポスター賞
2021年5月	『第73回日本家政学会』優秀ポスター賞