

## 【基本情報】

2023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	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

## ○研究業績等に関する事項

## 【著書】

発行年	著書名	単著/共著	発行所名
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—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
<b>【論文】</b>			
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
<b>【総説】</b>			
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
<b>【解説記事】</b>			
2020-23	[週1回連載] 時間栄養学と旬の食材 <a href="https://hc.nikkan-gendai.com/series/3958">https://hc.nikkan-gendai.com/series/3958</a>		日刊ゲンダイ DIGITAL ヘルスケア
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- <a href="https://gendai.media/articles/-/95889?page=2">https://gendai.media/articles/-/95889?page=2</a>		週刊現代
2022	「時間栄養学」から始まる 家族の""内側対策"" <a href="https://esse-online.jp/articles/-/16087?cx_clicks_slidbox=5_slidemdl">https://esse-online.jp/articles/-/16087?cx_clicks_slidbox=5_slidemdl</a>		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 <a href="https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277125">https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277125</a>		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… <a href="https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277118">https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277118</a>		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 <a href="https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277102">https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277102</a>		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 <a href="https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277101">https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277101</a>		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? <a href="https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277100">https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277100</a>		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 <a href="https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277099">https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277099</a>		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 <a href="https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277098">https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277098</a>		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 <a href="https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277097">https://hc.nikkan-gendai.com/articles/277097</a>		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 <a href="https://publish-marketing.com/kanntannsaikyokosodate/">https://publish-marketing.com/kanntannsaikyokosodate/</a>		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 <a href="https://www.fujisan.co.jp/product/1281680968/b/2190029/">https://www.fujisan.co.jp/product/1281680968/b/2190029/</a>		光文社 Mart マ ガジン1月号
2021	NEWS が わ か る 11 月 号 <a href="https://mainichi.jp/wakaru/articles/20220930/org/00m/100/033000">https://mainichi.jp/wakaru/articles/20220930/org/00m/100/033000</a>		NEWS がわか る 11月号毎日

	c		新聞社
2021	NIKKEI プラス カラダづくり 10月号 <a href="https://style.nikkei.com/plus1">https://style.nikkei.com/plus1</a>		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 <a href="https://campusgraffiti.jp/special/asa_gohan/zadankai.php">https://campusgraffiti.jp/special/asa_gohan/zadankai.php</a>		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 <a href="https://hc.nikkan-gendai.com/articles/264092">https://hc.nikkan-gendai.com/articles/264092</a>		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 <a href="https://hc.nikkan-gendai.com/articles/259856">https://hc.nikkan-gendai.com/articles/259856</a>		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」 <a href="https://hc.nikkan-gendai.com/articles/259576">https://hc.nikkan-gendai.com/articles/259576</a>		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 <a href="https://hc.nikkan-gendai.com/articles/252194">https://hc.nikkan-gendai.com/articles/252194</a>		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 <a href="https://hc.nikkan-gendai.com/articles/251178">https://hc.nikkan-gendai.com/articles/251178</a>		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 <a href="https://hc.nikkan-gendai.com/articles/250164">https://hc.nikkan-gendai.com/articles/250164</a>		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 <a href="https://hc.nikkan-gendai.com/articles/249399">https://hc.nikkan-gendai.com/articles/249399</a>		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		3月12日,日刊

	<a href="https://hc.nikkan-gendai.com/articles/249241">https://hc.nikkan-gendai.com/articles/249241</a>		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）
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（予定）
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	$\beta$ グルカンと時間栄養学	$\beta$ 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 リアプラザ（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）
<b>学会発表(国際学会)(一般公演;口頭)</b>		
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.
<b>学会発表(国内学会)(一般公演;口頭)</b>		
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 新規評価方法の確立および嗅覚障害への臨床応用例」	『第 120 回 日本耳鼻咽喉科学会 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	『第 57 回日本鼻科学会総会・学

	体力的評価の試み」	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 $\beta$ -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)
<b>学会発表(国内学会)(一般公演;ポスター)</b>		
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、「レースクッキーの簡便な調理法の検討」	『令和元年度日本調理科学学会』、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)

メディア出演	
2022年	NHK、きょうの健康、2022年、10月19日放映
2022年	Youtube 配信 海苔で健康推進委員会 CH、2022年7月、「海苔で健康推進委員会」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u2jTx9yX3XI">https://www.youtube.com/watch?v=u2jTx9yX3XI</a>
2019年	NHK BS プレミアム 偉人たちの健康診断～天皇の料理番～、2019年、10月31日放映
2017年	[SUNSTAR PLEASURE PICK UP],6:30-6:40, J-wave [Tokyo Morning Radio], 2017年、10月24日、10月31日放映
2016年	テレビ東京 主治医が見つかる診療所、2016年、10月24日放映

【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
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

【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