

複数のライフステージの女性の健康と食生活



女性の健康を食の科学で応援。ライフステージに応じた課題解決を目指す。

この共同研究は、様々な年代の女性の健康課題を、食環境・食生活の観点から解決を目指すものです。現在、この課題の一つとして、女子大学生の月経に関する研究が行われています。月経に伴う不調は、多くの女性にとって身近な健康課題です。具体的には、月経に関する情報の入手手段や、月経と食生活の多様性に関する研究が行われてきました。

これによると約7割の学生が月経症状に悩み、SNSやWebを情報源とする一方、授業などで信頼性の高い情報を得たいと考える学生も多くいました。月経と食生活の多様性の関連については現時点では明確にできていませんが、学生の多くが食によるセルフケアの有用性に期待を寄せていることも示されています。引き続き、月経と食に関する調査を重ね、科学的根拠をもとにした情報提供を目指し、支援のあり方も含めて研究を展開していく計画です。

また、2025年10月には公開講座「Wellness for self 食が作るからだと未来」と題し、本学教員による「女性を取り巻く食環境の多様化と課題」の講演、株式会社Mizkan Holdings 研究員による「女性の健康を支える食品研究」の講演が行われました。



日本更年期と加齢のヘルスケア学会にて発表



学生との意見交換会の様子



公開講座には様々な年代の女性が参加

研究の経緯・産学連携の意義

本学には、これまでも女子中学生から女子大学生、更年期女性、高齢期女性まで、さまざまなライフステージごとの女性の食環境や栄養課題に関する研究の蓄積があります。

これらの知見に、株式会社Mizkan Holdingsの食品研究や健康機能に関する知見を融合することで、より実践的で社会に還元できる成果が期待されます。さらに、研究成果を公開講座等で発信し、科学的根拠に基づく女性の健康支援に貢献したいと考えています。



生活環境学部 食環境栄養学科
教授 丸山 智美
専門分野: 女性栄養学、健康科学、生活科学、給食栄養管理
キーワード: 思春期、更年期、勤労者



生活環境学部 食環境栄養学科
講師 浅野 友美
専門分野: 栄養学、健康・スポーツ科学、生活科学、食品科学
キーワード: ライフステージ、機能性成分分析