



作成日：2013.9.1

更新日：2015.4.1

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」とはということなのか、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	分館
『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	分館
* 『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	分館

「聞蔵ビジュアル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” “体内時計” などと入れてみる。「内容細目」にチェックが入っていると、
書名にそれらの語句がなくても件名などから見つかることがあります。

→ 配架場所が研究室の場合は、その先生の研究室に伺ってお願いしましょう。

【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
『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	分館
『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	分館
『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	分館

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	分館	2001-
『栄養と料理』女子栄養大学出版部/月刊	2001-現在	分館	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-現在	分館	2009-
『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	分館	2003- 本文あり。

→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。

《上記の雑誌以外で特集記事などに“時間栄養学”が取り上げられたもの》

雑誌名	特集記事	巻号、発行年	配架場所
『健康管理』	時間栄養学による心身の活性化	61(4), 2014	本館
『栄養学レビュー』	時間栄養学が導く健康寿命の延伸	21(3), 2013	分館

■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)

時間栄養学に関する研究報告
 中村亜紀
 研究紀要=Bulletin of Biwako Seikei Sport College (8), 173-174, 2011
機関リポジトリ

このように、「CiNii-PDF」 「機関リポジトリ」 「CiNii-Link1」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)
 「CiNii-PDF 定額アクセス可能」の場合は、学内であれば、閲覧が可能です。

- 医中誌(医学中央雑誌) 医学・薬学・看護学系の国内約 5500 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」は新しい言葉ですので、今のところ論文数は少ないようです。

「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必要があります。トップ画面の“MeSH Database”から関連した検索語を探ることができます。「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	配架場所
朝日新聞	一般紙	過去3カ月程度	本館
毎日新聞	一般紙	過去3カ月程度	本館
北海道新聞	一般紙(地方紙)	過去1年程度	本館
読売新聞	一般紙	過去1年程度	分館
産経新聞	一般紙	過去3カ月程度	分館

*朝日新聞については、縮刷版の所蔵もあります。

(1948.1-2004.12 は分館書庫、2005.1-2011.3 は本館)

●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)

(元気のひけつ) 食事のタイミング 朝食が生活リズム作る
2010年1月16日 朝刊 週末 be・e05 19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2013/2014』同文書院 2013 →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	分館
『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	分館
『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	本館 本館

>>> 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・食育対策の推進 > 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“一野菜から食べるー時間栄養学”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。

国内で所蔵館がない場合でも、英国図書館があれば、取り寄せることができます。

■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。