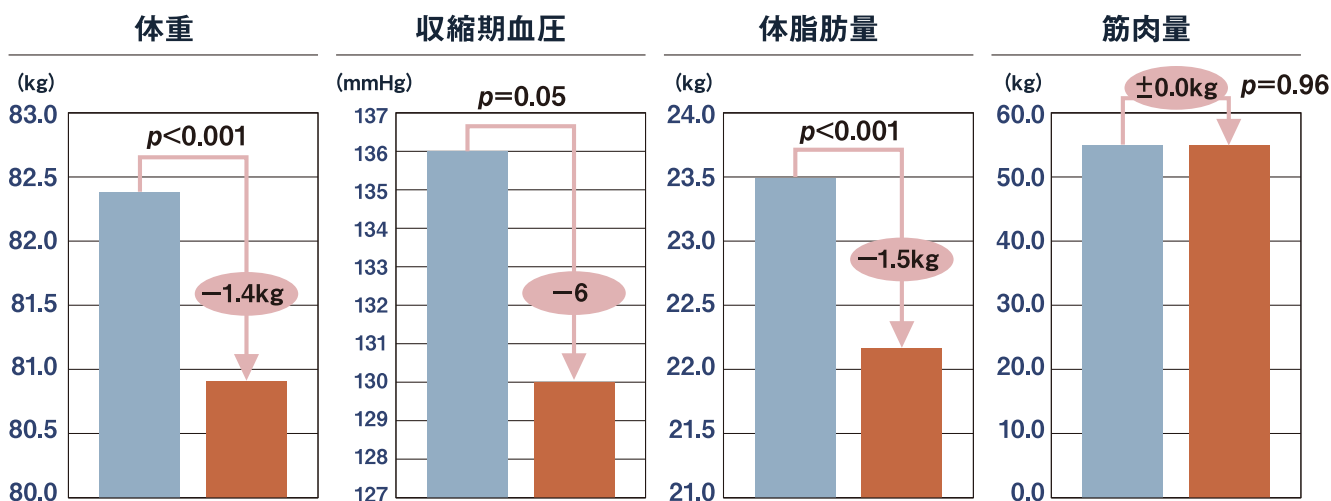


ティーチングキッチンプログラム参加による体重・血圧・体組成の変化(n=17)

日本人肥満者において、4回のプログラム参加により、 体重・血圧・体脂肪量が減少、筋肉量維持と理想的な 変化を確認

■ 参加前 ■ 参加後



日本人肥満者17名を対象にプログラムを実施し、プログラム前後の身体測定を計測したもの

Baden MY, et al. Front Public Health, 2023より改変

登壇者プロフィール



馬殿 恵 ばでん めぐ

大阪大学 大学院医学系研究科 ライフスタイル医学寄附講座 寄附講座准教授

大阪大学医学部卒業後、同大学院内分泌・代謝内科学にて診療・研究に従事。2018年から2020年までハーバード公衆衛生大学院栄養学部にて博士研究員として留学。2021年より現職。糖尿病などの生活習慣病診療の中で、患者さんから「もっと早くから食事に気をつけていれば」という声を伺った経験を契機に、科学的根拠に基づきながらも、無理なく続けられる食事療法の研究・普及に取り組む。



David M Eisenberg デビッド・M・アイゼンバーグ

ハーバード大公衆衛生大学院 准教授

ティーチングキッチンの創始者であり、ライフスタイル医学と統合医療における世界的権威。ハーバード大公衆衛生大学院において、栄養学、調理技術、マインドフルネス、行動変容を組み合わせた調理を通じたヘルスケアの研究を牽引。医師や医療従事者自身にセルフケアとしての料理スキルを教育し、それを患者指導へ繋げるプログラムを確立した。



石川 善樹 いしかわ よしき

公益財団法人 Well-being for Planet Earth 代表理事

東京大学医学部健康科学科卒業、ハーバード大学公衆衛生大学院修了後、自治医科大学で博士(医学)取得。公益財団法人Well-being for Planet Earth代表理事、一般財団法人雲孫財団理事。「人と地球が調和して生きるとは何か」をテーマとして、雲孫世代(8世代後、約200-300年後)にまたがるような長期構想に取り組む。