相模女子大学 大学院栄養科学研究科栄養生理領域 公開講座

糖質と骨格筋

福岡大学 スポーツ科学部 教授　**川中 健太郎** 先生

糖質は骨格筋の主要なエネルギー源です。筋細胞はGLUT4を介して血糖（グルコース）を取り込みますが、身体活動レベルに応じて筋の血糖取り込みが調節されます。そして、筋の糖取り込み低下は糖尿病の発症に繋がります。また、糖質はエネルギー源だけでなく、同化作用（タンパク質の合成上昇と分解低下）を促進する働きも有します。したがって、糖質摂取量を増やすことが筋量増加をもたらす可能性が示唆されています。本講座では、これらに関する川中先生らの研究知見をご紹介いただきます。

日 時 ：2026 年 11 月 26 日（木）18：30 ～ 20：00

形 式 ： Zoom による オンライン開催

二次元コードからも
お申し込みいただけます

※ 本講座の聴講を希望される方は、Webフォームよりお申し込みくださいませ。

公開講座聴講申込フォームはこちら

後日、メールにてZoomミーティングID・パスコード等をお知らせします。

※ 本講座は、本学大学院栄養科学研究科の大学院生を対象としておりますが、学部学生、教職員、一般の方も聴講いただけます。ふるってご参加くださいませ。参加無料です。