

褐色脂肪組織と運動

筋力トレーニングを行わない（コントロール）群も募集しております。

参加の期間

- ①冬季：2019年12月～2020年4月
- ②夏季：2020年6月～2020年9月

どんな研究？

- ✓ 健康運動指導士をはじめ運動の専門家指導のもと、1時間程度の筋力トレーニングを週2回、10週間行っていただきます。
- ✓ 身体に害のない安全な方法で、褐色脂肪組織密度や筋量や、体脂肪量などを測定します。

褐色脂肪組織とは？

- ✓ 脂肪を燃やして熱を生み出す働きがあります。
- ✓ 寒い環境や運動によって増える可能性があります。

対象者

- ✓ 20歳～59歳の男女
- ✓ 治療中の疾患や最近6ヶ月以上喫煙、医師による運動制限のない方
- ✓ 筋力トレーニング（激しい運動を含む）をしていない方

謝金：¥ 30,000

お問い合わせ

03-3351-6141（内線：420）
s118042@Tokyo-med.ac.jp

【電話受付時間】 9:00～17:00

東京医科大学
健康増進スポーツ医学分野

研究責任者： 浜岡 隆文

研究担当者： 田中 璃己