栄養素の健康増進効果を科学する



家政学部健康栄養学科　教授
鈴木　敏和
TOSHIKAZU SUZUKI

■専門領域：栄養学・生化学/分子生物学・細胞生物学
■キーワード：微量栄養素と健康・非必須栄養素と健康・コエンザイムQ10・ビタミンD
■研究者情報：https://researchmap.jp/T_SUZUKI66

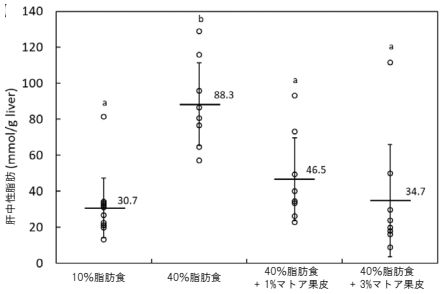
教育・研究活動紹介

抗肥満作用を示す成分の探索

本来なら廃棄される果皮や種子には、多くの生理活性物質が含まれています。IPB大学(インドネシア)、千葉大学と共同でトロピカルフルーツ果皮の抗肥満作用を示す成分を探索しています。



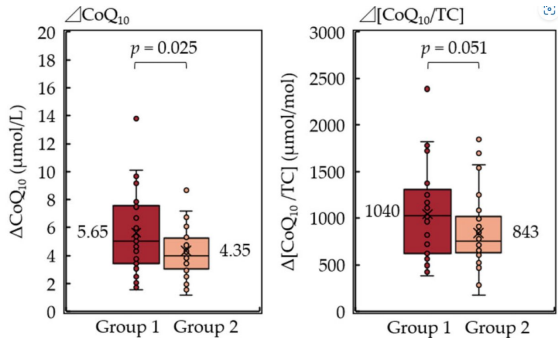
マトア（蕃竜眼）



マトア果皮は高脂肪食投与ラットの肝臓脂肪蓄積を抑える[7)]

食習慣や遺伝子一塩基多型のサプリメントの健康効果への影響

コエンザイムQ10 (CoQ10) やビタミンDサプリメントの効き方は人によって違う？栄養素の吸収は食習慣の影響を受けます。また、栄養素の吸収や代謝に関わる遺伝子一塩基多型 (SNP) がサプリメントによる健康効果の個人差をもたらします。この個人差を明らかにすることで、個々が作用の高いサプリメントを選択できるようになります。



SNPの群分けによりCoQ10サプリメント吸収のよい人(Group1)を抽出できる[8)]

論文・学会発表など

1. Suzuki T, Yoshizawa Y, Takano S. Extent of Unidentified Complaints and Depression Is Inversely Associated with Fish and Shellfish Intake in Young Japanese Women. Nutrients. 2025; 17(7):1252. https://doi.org/10.3390/nu17071252
2. Suzuki T. Effect of a Two-Week Diet without Meat and Poultry on Serum Coenzyme Q10 Levels. Dietetics. 2024; 3(3):227-234. https://doi.org/10.3390/dietetics3030018
3. 高野栞, 金子健彦, 鈴木敏和.ビタミンDサプリメントの心身の健康維持改善効果とビタミンD結合タンパク質遺伝子一塩基多型の影響. 和洋女子大学紀要. 2024; 65: 139-148. https://doi.org/10.18909/0002000017
4. 鈴木敏和, 高野栞, 元山礼奈, 金子健彦.食材の組み合わせや食べる順番が及ぼす間質液グルコース値上昇抑制効果の個人差について –フラッシュグルコースモニタリングシステムを用いた検証–.和洋女子大学紀要. 2024; 65: 127-138. https://doi.org/10.18909/0002000016
5. Suzuki T, Yamaguchi T, Hosoe K. Long-term stability of ubiquinol-10 in natural miso without artificial antioxidants. J Wayo Women's Univ. 2023; 64: 77-85. https://doi.org/10.18909/00002095
6. Takahashi M, Kinoshita T, Maruyama K, Suzuki T. CYP7A1, NPC1L1, ABCB1, and CD36 Polymorphisms Associated with Coenzyme Q10 Availability Affect the Subjective Quality of Life Score (SF-36) after Long-Term CoQ10 Supplementation in Women. Nutrients. 2022; 14(13):2579. https://doi.org/10.3390/nu14132579
7. Suzuki T, Nagata M, Kagawa N, Takano S, Nahrowi, Nomura J. Anti-Obesity Effects of Matoa (Pometia pinnata) Fruit Peel Powder in High-Fat Diet-Fed Rats. Molecules. 2021; 26(21):6733. https://doi.org/10.3390/molecules26216733
8. Takahashi M, Nagata M, Kinoshita T, Kaneko T, Suzuki T. CYP7A1, NPC1L1, ABCB1, and CD36 Polymorphisms Are Associated with Increased Serum Coenzyme Q10 after Long-Term Supplementation in Women. Antioxidants. 2021; 10(3):431. https://doi.org/10.3390/antiox10030431
9. Takahashi M, Nagata M, Kaneko T, Suzuki T. Miso Soup Consumption Enhances the Bioavailability of the Reduced Form of Supplemental Coenzyme Q10. J Nutr.Metab. 2020; 5349086. https://doi.org/10.1155/2020/5349086