

# 社会で 差がつく 10の研究室 活用法

Laboratory  
application  
method

東京大学教授 佐々木 敏先生  
福岡女子大学名誉教授 早瀬 仁美先生  
食生活ジャーナリスト 佐藤 達夫先生

食べることは、生きること  
やずや 食と健康研究所



優秀な学生はこっそりやっている 社会で差がつく10の研究室活用法

やずや食と健康研究所

# 社会で 差がつく 10の研究室 活用法

Laboratory  
application  
method



優秀な学生は  
こっそりやっている

---

# 10 社会で差がつく の研究室 活用法

---

優秀な学生は  
こっそりやっている



食べることは、生きること

やずや食と健康研究所

優秀な学生はこっそりやっている 社会で差がつく10の研究室活用法

やずや食と健康研究所



優秀な学生はこっそりやっている

社会で差がつく

10の研究室活用法



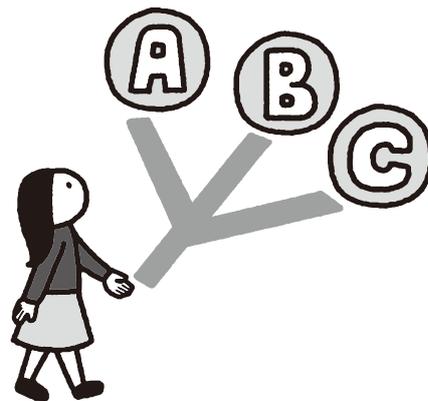
食べることは、生きること

やずや 食と健康研究所



社会人生活は  
情報がたくさんあるから  
なんとなくイメージできますが、  
研究室と聞くと、  
何をするかよくわかりません。  
なんだか難しそうにも思えます。

人生は  
選択の連続です。  
大学院の研究室に進むか、  
就職をするか。



大丈夫。

どの研究室を選び、  
どう学ぶのか  
研究室をかしこく活かせば  
道は開けます。



しかも、研究室を出て  
就職する時に  
望んだ道を選択できるか。

心配なのはここです。



知識や見識を“活かせる”  
社会人になれば  
働き始めた時に必ず差がつきます。

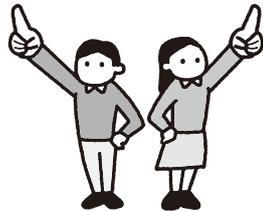
さあ、あなたの手で  
未来へのページをめくってください。

あなたの選択を支えるのが  
今からお伝える  
10の研究室活用法です。  
知っているのと  
知らないのとでは大違い。



## 社会で差がつく

## 10の研究室活用法



P.13 活用法1 まずは先輩の手伝いから

P.15 活用法2 研究を進めることは料理と似ている

P.17 活用法3 研究室で社会人スキルを身につける

P.19 活用法4 長距離ドライブをどう走る？

P.21 活用法5 ゴールまでのスピードが変わる選び方

P.23 【佐藤先生の食コラム①】もっと運動量を増やしましょう！

P.25 活用法6 一人ではなく仲間と一緒にだから高めあえる

P.27 活用法7 失敗は未来を変える

P.29 活用法8 研究室での出会いが一生のつきあいに

P.31 活用法9 どんなに小さくてもいい 夢を持とう

P.33 活用法10 無限の可能性を信じる

P.35 【佐藤先生の食コラム②】「糖質制限」などすべきではない！

P.36 やずや食と健康研究所助成金紹介

P.41 研究計画書(応募用紙)の書き方・ポイント

P.43 やずや食と健康研究所助成金受領者のお声

P.49 理事長あいさつ

優秀な学生はこっそりやっている

社会で差がつく

10の研究室活用法

あなたの選択を支えるのが今からお伝えする

10の研究室活用法です。知っているのと知らないのでは大違い。

社会人として働き始めた時に必ず差がつく活用法を

やずや食と健康研究所の評議委員がお伝えします。

さ さ き さとし  
佐々木 敏先生

東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野教授。女子栄養大学客員教授。医師、医学博士。日本人が健康を維持するために摂取すべき栄養素とその量を示したガイドライン「食事摂取基準」(厚生労働省)策定に貢献する。



はや ぶち ひと み  
早淵 仁美先生

公立大学法人福岡女子大学 名誉教授。奈良女子大学 生活環境学部食物栄養学科 特任教授。医学博士。管理栄養士。専門は実践栄養学。「食事バランスガイド」の策定や産官と連携した減塩等食環境整備、スポーツ選手の栄養指導などに携わる。



さ とう たつ お  
佐藤 達夫先生

食生活ジャーナリスト。長年にわたり女子栄養大学出版部で月刊「栄養と料理」の編集に携り、独立。新聞・雑誌・テレビ・講演などを通じて「健康のためにはどのような食生活をすればいいか」という情報を発信している。



## まずは先輩の手伝いからスタート 技術は日々身につけていく



「研究」と聞いたら、まず何が思い浮かびますか。

教授に教えを請い、仲間と協力して調べ、勉強し、知識を深める……その過程で欠かせないのはやはり「実験」でしょう。研究室に入ったらずば教授や先輩の実験の手伝いから始まります。わたしもそうでした。

福岡女子大学に在学中は生化学研究室に所属していて、「ガン発生のメカニズム」について研究していました。メカニズムを解明するために目標を立て、毎日のように実験をしていたものです。

ずらっと並ぶ試験管に教授の指示通りに試薬を一定のペースで入れる。何十本、何百本と入れていく。同じ作業を十回は繰り返して正確な値を記録するのです。手順を一つでも間違えばデータとして使えないので、緊張感も集中力も必

要でした。

「これは大変だ」と心の中でつぶやく時もありました。何度も同じことを繰り返すので、先の見えない気が遠くなるような作業に思えたのです。しかし「未来の医療現場を大きく変えるかもしれない研究に携わっている」という楽しさが勝ります。毎日の積み重ねが、真実を解き明かしてくれるはずだと信じていました。

事実、結果はデータとして明らかにになります。目標としていた結果が出ると「やったー!」。研究室のみんなで打ち上げに行っていました。あの「良かった、うまくいった」という喜びと解放感といったら……。さらに「これがわかったのは君のおかげだよ」と教授から言われると嬉しくて、実験の手際を評価されたことは自信になりました。

研究は地味です。一步一步前に進むしかありません。だからこそ、目標をクリアした時に見える風景は素晴らしいものです。

あの達成感、そして幸せで心が満たされる状態を学生のみなさんにも味わってほしい。一度経験したら、社会に出てもまずは目標を設定し、地道に進める習慣が身につきます。喜びを味わえば、次の目標に向かう力になるのです。

## 研究はオムレツづくり 思う存分学べる環境がある



「今からオムレツをつくってみてください。表面はつやつやで、ナイフで割ったらとろーっと中身があふれ出す。ふわとろ々なオムレツを。」

こう言われたら、あなたはどうしますか。「卵は何個あればいいのだろうか。フライパンはどのくらい温めるべきか?」「かきまぜるタイミングは?」「うまく包むコツは?」とあれこれ試行錯誤するはずです。

研究も同じこと。目標に向かって学び、実験し、悩み、改善しながら前に進む楽しみがあります。しかも未来の役に立つ。

そうわかっているても、「なんだか難しそう」というイメージはなかなか拭えませんが、誰だって未経験のことには不安を抱くものです。今みなさんは、まだ研究というものに触れてもいないし、教わっていません。だから難しいと感じるのは当然のことなのです。

だから、オムレツづくりのように「初めてのものは何でも難しい」のだと考えてみてください。研究室では、知らないことはすぐに聞けます。教えてもらえます。お母さんや料理教室の先生のように、研究室では、教授や先輩が道を示してくれるのです。

研究についてイチから教えてくれるのは、やはり大学時代の研究室です。社会に出たら、誰かに手取り足取り教えてもらいながら追究できる環境ではなくありません。そう、研究室にいられる時間は貴重なんです。

わたしたちは、いつだってトライ&エラーを繰り返しながら生きています。立ち上がるのも、歩くのも走るのもそう。スポーツや勉強で壁に当たり、乗り越えたことがきつとあるはずですよ。

研究も同じように、師から少しづつ学んで、チャレンジして、知識や技術を身につけていけば、困難は乗り越えていけます。特別な資質は必要ありません。

思う存分、学べる環境が用意されているので、追究しよう、前に進もう、目標を達成しようという気持ちがあれば、誰にでも研究者の道を歩むことができます。

## 社会人として即戦力になる スキルを研究室で身につける

研究室にどんなイメージを持っていますか。

毎日部屋に閉じこもって実験を繰り返して、データ検証をしている場所？ それとも、本の山に埋もれて調べ、論文を書いている人がたくさんいる場所？

どちらも正解であり、どちらも正確ではありません。

研究者は「研究だけをする人」ではないからです。研究室に所属すると、さまざまな出会いやイベントがみなさんを待っています。

大学や学部によってさまざまですが、わたしの研究室では学会だけでなく、「食育五輪」や「減塩サミット」などの食育活動やスポーツ選手の栄養サポート、市町村が実施する栄養調査、産官と連携した「健康な食事」開発事業やセミナー開催などにも積極的に参加してきました。

何を目的に、どのようなことをするのか、何ができるのかをいろいろ検討し、テーマを決める。どのようなメンバーでプロジェクトを進めるかを考え、プロジェクトリーダーのもと、チームをつくる。下調べをしてタスクを洗い出し、実施計画を立てて、スケジュールを組む。ほか、関係各所との打ち合わせや調整、協力先への依頼とコーディネートなども手がけて開催日を迎えます。

社会人となって企業に属したら、学会やイベントの準備と似たようなことを誰でも経験します。

そうです。研究室での日々は、社会人生活に直結しているのです。一人でこつこつと学問を追究していれば良いというわけではありません。必要とされるのはリーダーシップや協調性、社交性。また、企画力や判断力、計画性も求められます。

さらにこれらの事業（イベント）終了後には報告書を作成し、関係者にお礼状を送る。ここまで率先してできるようにすれば、社会人の準備は万端です。

研究室に入ることは、社会人として即戦力になるスキルを身につけること。プロジェクトを実行する力があれば、どんな職場で働いても必ず役に立ちます。

研究室は決して研究をするだけではありません。イベントを「利用」して、ぜひ経験を積み重ねてください。



## 長距離ドライブをどう走る？ 自由に、主体的に学問を進める



企業の採用活動の面接でアルバイト経験をアピールする学生が多いそうです。社会人になる前に、アルバイトで「働いた」経験は確かに重要でしょう。ただ、アルバイトは組織の一部であり、歯車として与えられた役割を全うするに過ぎません。

アピールするなら歯車としての経験ではなく、自らが中心となり、何をしてもどんな経験が得られたのかを話したほうが、面接官の印象に強く残ります。それがまさに「研究活動」なのです。

テーマを選び、準備をして計画を立て、実行するのは自分。教授や先輩に教えてもらうことはありませんが、どう追究し、結果を出すのかの責任は、全て自分にあります。

もう少し具体的な話をすると、大学院生の場合は研究室での研究のゴールのひとつに「論文を書いて投稿すること」があります。

研究テーマが決まれば、まずは必要な道具集め。たとえば、ゴールまで車で向かうなら車本体がいるし、エンジンやガソリンも不可欠です。一人では長い道のりを運転できないので、協力してくれる運転手がいらないか、呼びかけなければいけません。

もちろん、道具を集めるためにはお金が必要です。研究で言うならば「助成金」。研究計画書をつくり、熱意を持って賛同者を探し、自らの手で研究費用を獲得します。

研究とは自らが主体となって歯車を用意し、円滑に回すために創意工夫しながら、ゴールへと導いていくものなのです。

活用法3で早瀬先生が「研究以外のイベントを経験することは、社会人生に直結する」とお伝えしました。研究もまた、社会に貢献するために働く「ミニ社会経験」なのです。

大学生活で学んできたことを活かして社会で活躍するには、アルバイトだけでなく、「研究室の研究」に全力で取り組むことを強くすすめます。

## 書籍も論文も選び方ひとつで

### ゴールまでのスピードが変わる！



修士課程の学生と書店に行った時、「先生はどうやって本を選ぶのですか？」と尋ねられたのです。そこで、買うつもりだった本で実践してみました。

- 1 参考文献リストが本の終わりに掲載されていることを確認する
- 2 ほぼ同じテーマの本を選び、ほぼ同じことが書いてあるページを比べる
- 3 客観的かつ丁寧に書いてある本を購入する

論文でもどれを読むかが大切です。栄養学や医学など自然科学の分野では書籍よりも論文を読む機会のほうが多く、闇雲に当たっては時間ももったいない。しかも、選んだ論文は研究の結果に影響します。

- 1 論文の参考文献リストを見て、文献の質から論文の質を推測する
- 2 「方法」ができるだけ客観的、かつ丁寧に書いてある論文を選ぶ

文献の質のはかり方はそれぞれの研究室で教授に尋ねてみてくださいね。

たくさんある資料のなかからどれを選んで参考にするかは、どの仕事に就いても共通して必要となる技術です。質の良い資料選びができれば、必然的にゴールへ到達するスピードも上がるでしょう。このように、研究室には知的生産のためのテクニックがいっぱいあります。

自主性や発想力、企画力を高められる研究活動で、もう一つ大事なことがあります。それは「師には研究を進める後ろ姿を見せてくれる人」を選ぶということです。

大学時代の大事なラストスパートを飾る「研究室選び」。自分の人間力を高めるために、研究をしている姿を学生に見せながら、研究のイロハをイから教えてくれる先生をしっかりと見極めて、後悔のない選択をしてくださいね。

後半ページは次へ←

# 10の研究室活用法

## 社会で差がつく

### 優秀な学生はこっそりやっている



もっと運動量を増やしましょう！

佐藤 達夫 先生

#### 【佐藤先生の食コラム①】

最近の「国民健康・栄養調査」の結果を見ると、日本人の摂取カロリー（エネルギー）量が、このところ変わらず1900kcalを下回っている（男女平均で）。1900kcalというと第二次世界大戦直後の、多くの日本人が「食うや食わずの生活」をしていた時期とほとんど同じだ。

あの頃は、日本人はほぼ全員がガリガリにやせていた。しかし、現在は男性の3割、女性の2割が肥満している。不思議だ。

この理由としては「調査時に実際よりも食べた量を少なく回答している」「若い女性の極端な小食」などの可能性が指摘されているが、基本的には、消費カロリーがさらに少ないからだ、と推測されている。

肥満⇨体脂肪の過剰は「摂取カロリー」⇨「消費カロリー」がプラスになることにより生ずる。理屈は家計簿と同じ。「収入（摂取カロリー）」よりも「支出（消費カロリー）」が少なければ「貯金（体脂肪）」が増える。逆に「収入」と「支出」が同じであれば「貯金」は減りも増えもしない。

皆さんは「収入が多くて支出が多い」生活と「収入も少なくて支出も少ない」生活とではどちらがいいだろうか？私はもちろん前者！でも今の日本人の多くは後者のようだ。

この辺で「運動量を増やして、その分たくさん食べる」生活に切り替えませんか？

（主な参考文献『栄養データはこう読む！』女子栄養大学出版部刊・佐々木敏著、127ページ。不思議がいっぱい！肥満問題）

## 研究活動はロールプレイングゲーム 仲間がいるから研究が進む



研究者は孤独……ではありません。主体性を持って研究を進める実行力のほか、協調性や社交性も必要なのは、これまでにお伝えしてきたとおりです。では、実際に学問を深めていく過程で、同じ研究仲間はどういう存在なのでしょう。

大学院の研究室に進むと同じ志の学生が集まってきます。

就職ではなく、あえて研究を選んだ人たちです。

みなさん向上心があり、好奇心がある。私が大学院生の頃は、互いの研究を共有し合って「実験の進捗はどうか」「何でつまづいているのか」「どうしたらうまくいくのか」「他のアプローチはないか」など意見を交わしていました。

一人では悶々と悩むだけの時間になっていたかもしれない。仲間たちに貴重

なアドバイスを聞けたからこそ、自分の研究に活かせたのです。

お茶の水女子大学の大学院にいた頃は、他大学の研究室にも毎週のように顔を出していました。東京大学に縁があり、研究へのアドバイスをいただいたり、ディスカッションに参加させてもらったりしていました。そこから人づてにさまざまな研究室にも紹介してもらい、仲間はどんどん増えていきました。

同じように研究の道を選んで、目標に向かっている人たちがいる。その存在があるのと知っているだけで力になるものです。

いざ研究がスタートしたら、みなさんも周囲の仲間を頼ってみてください。同期だけでなく、先輩、教授、他の大学の研究者の意見もおおいでみましょう。まるで仲間を探して相談しながら目標を達成する、ロールプレイングゲームのようですね。きっと、一人だけではたどり着けなかった知見が得られるはず。

仲間と協力し合って研究を進め、互いに高め合う経験が、あなたの研究活動をきつと支えてくれます。

## 失敗が未来を変え 改善する習慣を身につけよう



大学院で初めて手がけた研究では、ラットが次々に死んでしまいました。わたしの研究テーマは「生デンブンの消化性」で、デンブンが体内でどう消化されるのか、ラットを使って調べていたのです。

トウモロコシやジャガイモ、サツマイモ、米、葛などのデンブンはそれぞれ形が違います。生デンブンは消化吸収されないと考えられていて、そのことを検証するために、幼ラットをさまざまなデンブンで飼育し、摂取量と体重の変化、排便量を記録し、便中のデンブンと解剖後の臓器内デンブンの消化状況を調べることにしました。

生デンブン飼育の雄ラットは数週間後に次々に死んでいきました。でも雌は体重増加が遅いものの生きています。理由がわからず、追究する必要がありました。

教授や先輩の助言を受けて一つひとつ試しながら答えを求めるのは、まるで冒険のようなものです。「ラットが死んでしまう」という一見失敗のように見えた出来事も、解剖や分析の結果、デンブンの消化吸収には腸内細菌が役立っていることが初めてわかったという成功体験に変わりました。

人生に失敗はつきものですが、「失敗は成功のもと」とも言えます。

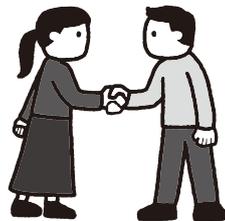
大きなことを言いましたが、子どもの頃からわたしたちは失敗しながら学んで、乗り越えてきたはずなんです。

研究だってそう。「なんとなく、うまくいった」なんてことは、ありません。壁にぶつかり、悩み、改善策を考えて、いろいろと試して真実にたどりつくのです。

研究は常に工夫が必要です。工夫には発想力も大切。自ら考え、さまざまな手段を考えて改善する習慣は、社会に出てからが本領発揮。研究開発だけでなく、業務改善や品質管理などさまざまな職種で成果が得られるはずなんです。

うまくいかなくて先が見えなくても、その経験が未来の生活を変える可能性を秘めています。

## 出会いを仕事や恋愛に活かそう 学部生の頃とは違う、人脈の宝庫



わたしは研究室で今の夫とも出会いました。

「何の話？」と驚かれたかもしれません。恋愛の話をしたいわけではなく、「研究室には出会いがありますよ」と言いたかったのです。

たとえば研究の仲間たち。わたしが大学院生の頃は仲間と持ち寄りパーティーをしたり、北海道や東北、日光に旅行したりしていました。研究仲間としてだけでなく、プライベートでも気心が知れた一生の友達ができた2年間でした。

なかでも忘れられないのは韓国人留学生の李連淑(リ・ヨンスク)さんです。お茶の水女子大学大学院から東京大学に編入し、栄養学博士を取得してソウル大学に戻られました。少し年上の李さんを、わたしはお姉さんのように慕っていたんです。遊びに行ったら一緒に布団で眠るくらい(笑)。

博識で理知的で、「研究者として生きていく」と熱い気持ちを持った李さんにはいつも刺激を受けていました。学外にも仲間が増えたのは、李さんのおかげ。あれから四十年近く経った今でも李さんとの交流は続いています。

2015年福岡で開催した第62回日本栄養改善学会学術総会では、来賓として李さんに特別講演をお願いしました。また、2016年2月には、わたしが働く公立大学法人福岡女子大学と、李さんの働くソウル大学生活科学大学校と交流協定が結ばれました。お互いに生きる場所や研究する分野が違っても、一緒に学んだ仲間との縁は一生続くのだと感じています。

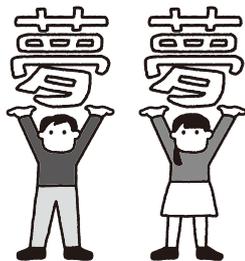
研究室には、教授の研究仲間や仕事関係の方など多くの人たちが毎日のように訪れ、いろんな出会いがあります。大学生の頃とは全く違った人脈です。幅広い見識や鋭い意見はみなさんの人生を豊かにしてくれるでしょう。

そのご縁は間違いなく仕事にも活きます。実際にわたしは東京から地元福岡に戻ってからも、大手食品メーカーの実験や、プロ野球球団の栄養管理、国の審議会委員といった仕事に携わることができました。

研究室は人脈の宝庫。なかにはわたしのように、生涯の伴侶と巡り会う人もいるかもしれませんね。

## どんなに小さくてもいい

## 夢を持つとう



「さあ、研究のテーマを決めよう。」と言われたら、好奇心に胸をふくらませ、意欲があるあなたは、大きな目標を掲げるかもしれませぬ。たとえば、「日本の生活習慣病の原因を突き止める!」といった、そう簡単にはわからない目標を。

研究とは確かに、わからないことを明らかにする学問です。ただ、先に述べたような夢があったとしても、今向き合うべきテーマは、こういうことではないでしょうか。生活習慣病は日本のライフスタイルの洋風化が原因だと言われているけれど、そもそもライフスタイルは洋風化しているのか?

「そんな『小さな』目標でいいの?」と思いましたが?

いざ研究を始めるときに、ゴールを遠くに設定しないのは大事なことの一つ。身近なテーマこそ、大きな目標の基礎となり、夢を叶える一歩となるからです。そして、意外とそういった研究をしている人は少ない。

「助成金が得られやすいようなテーマを選ぼう!」先生が言ったことをやっておけばいい」と考えるのはもってのほかです。それではやらされている研究になってしまいます。社会で差がつく知識やスキルを身につける機会が減るでしょう。

オリジナリティを活かし、主体的に学問を追究していきましょう。あなたにしかない、独創的で熱意のある研究を支える助成金だってあります。研究環境は自らつくりだすことができるのです。その先に本来の夢や目標が見えてくるはずですよ。

だから夢を持つてください。小さな夢でもいい。ノーベル賞を受賞するような名だたる研究者たちは決して特別なスキルがあるわけではなく、夢をもち、諦めず、信念のもと研究を続けたのですから。

今、みなさんの目の前には、誰かを笑顔にする研究のチャンスがあります。さらに高みを目指すステップがあります。より高い次元へと挑戦するのは自分次第です。

## あなたには知識のピースがある さあ、どんな絵を描きますか？

あなたはこれまで、大学のさまざまな授業に出席し知識を蓄えてきたはずですが、ただ、今はまだ知識のピースが、かけらのまま頭に残っているだけ。そのままではもったいない！

身につけた知識を役立つ知恵へ変えましょう。

それらのピースを使って一枚の大きな絵をつくっていくのが、研究室での研究です。知り得た知見と技術を掛け合わせて、目標へ向かう。その道のりのなかで発想力や企画力を高めることができます。

また、情報を客観的に選択する、評価する、使うという「科学の作法」が自然と身につきます。これらの力は、通常の学部での学びやアルバイトを含め、日常生活ではなかなか得がたいものであると同時に、生きていく上でとても大切な

「人間力」につながります。

あなたが持っているピースで、どんな絵を描きますか。

どんな絵を携えて、社会に出て行くのでしょうか。

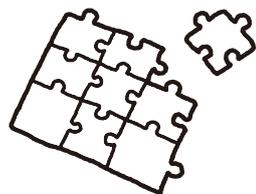
あなたは無限の可能性を秘めているのです。

これまでお伝えしてきたように、研究は難しいものではなく、楽しいもの。そして自分の力を高めることができる最良の手段であることは間違いありません。しかも、日本の未来をより良いものに導くことができます。

きっかけは何であっても構いません。「何か人の役に立ちたい」という気持ちがあるなら、まずは目の前の小さな研究から二つ二つと取り組んでみましょう。

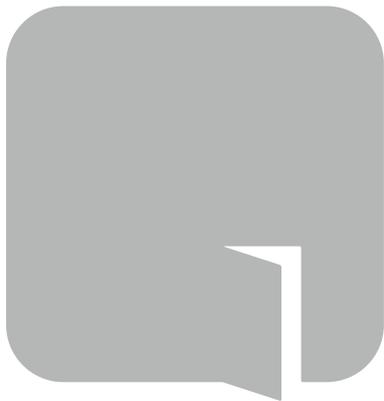
早淵先生も失敗しながら諦めずに取り組み、真実を明らかにされていきましたよね。みなさんの努力の積み重ねも、いつの日か日本の未来に大きな一ページを飾ることになる。私はそう信じています。

今この本を読んでいるあなたにとって、「研究室での研究」が未来へと羽ばたき大きな力になりますように。



# 食べることは、生きること やずや食と健康研究所

若手研究者のみなさまを  
サポートしています



## 【佐藤先生の食コラム②】



「糖質制限」などすべきではない！

佐藤 達夫 先生

糖質制限の流行(つ)がすたれない。「カロリーの多い糖質を制限すればダイエットになる」と考えている人が少なくないようだが、これは明らかに勘違い。糖質のカロリーはけっして多くはない。

カロリーの異なる栄養素は糖質を含む炭水化物とたんばく質と脂質の3つ。この中で炭水化物とたんばく質のカロリーは「1グラムあたり約4kcal」で同じ。脂質のカロリーは「約9kcal」で2倍以上。

また、ダイエットと関係するのは総摂取カロリー量であって、糖質量ではない。糖質だけを減らしても、総摂取カロリー量が同じであれば(つまり、その分たんばく質か脂質が増えれば)体重は減らない。

糖質を減らして、たんばく質も脂質も増やさなければ、総摂取カロリー量が少なくなるのでも、ちろん体重は減る。でもこれは糖質に限らず、たんばく質でも脂質でも同じ。たんばく質や脂質を減らして、そのぶん糖質を増やさなければ、体重は減る。

いずれの場合も(糖質だけを減らす場合・たんばく質だけを減らす場合・脂質だけを減らす場合)、栄養素バランスが極端に崩れるので(体重は減ったとしても)健康を大きく害することになる。制限する意味はない！

もう一つの勘違いが糖質と糖分の混同。糖質というのはご飯・パン・麺の主成分で、糖分というのは砂糖やそれを含む飲料水にたくさん含まれている成分。もしあなたが肥満であるなら、制限するのは糖質ではなく糖分である。

(主な参考文献「データ栄養学のすすめ」女子栄養大学出版部刊 佐々木敏著、197ページ 伝統と流行と科学のはざま)

# 「やずや食と健康研究所」とは？

## ●どんな機関？

健康食品や食品の販売を行う株式会社やずやが運営する研究助成機関です。やずやでは、商品とともに健やかな食生活に関する有用な情報をお客様へお届けしています。この「情報」を多くの方々へ還元し社会の財産とするため、二〇〇七年に『やずや食と健康研究所』を設立しました。研究を通して「食べること、生きること」の重要性をより明確にし、健やかな体づくり、心づくりに貢献することを理念としています。

## ●「若手研究者をサポート」

『やずや食と健康研究所』における研究助成の最大の特長は、研究助成の対象が若手研究者であることです。研究自体が初めて、助成を受けることが初めてという方や、これまでに培った経験をもとにキャリアアップを図りたい方々など、幅広い若手研究者を対象としています。



サポートの一貫として、定期的にあらかじめ報告書の二つひとつに評議委員が目を通し、研究へのアドバイスを送りしています。得られた結果の分析や解釈についてのコメントや、研究をうまく進めていくためのアドバイスなど、研究者の方々にあつたサポートを実施しています。



## 事務局から

事務局スタッフは、評議委員とともに応募書類や報告書を確認し、研究助成期間中の研究者の方々のお問合せ窓口を担当しています。研究者の方々から提出された書類やメールには、あふれる熱意や情熱、研究への真摯な姿勢が感じられ、私たちの原動力となっています。食と健康の未来を担う若手研究者の皆様のサポートにこれからも邁進してまいります。

日本の食の未来を支えるため  
若手研究者を応援します！



事務局スタッフ

# 具体的な応募要項

※応募要項は変更になる場合がございます。  
最新の応募要項は左記HPよりご確認ください。

『やずや食と健康研究所』では、食品・食物・食生活習慣と健康に関する研究に対し、助成をしております。若手の育成・助成を目指しているため、どのような成果が期待できるか、というところだけを評価するのではなく、独創性および熱意のある萌芽的研究も積極的に支援いたします。

## ●募集期間

7月上旬～8月上旬頃

※厳正な審査をおこない、11月頃に結果発表。12月頃から助成開始予定です。

## ●部門

・チャレンジ部門

助成対象／過去に研究助成金を利用しての研究の経験がない

35歳未満の研究者、研究グループ。

助成金額／最大50万円

・キャリアアップ部門

助成対象／1回以上の助成を受けた経験があり、キャリアアップを考えている

45歳未満の研究者、研究グループ。

※ただし、同時期に他機関から同一あるいは類似の研究に対して助成を受けている場合は応募不可。

助成金額／50万円以下、51～100万円のうち希望金額を選択。

## ●応募方法

・弊所HP (<http://www.yazuken.jp>)より

研究計画調書をダウンロードし、必要事項を

ご記入のうえ、申込みフォームよりご応募ください。

## ●お問い合わせ

やずや食と健康研究所 事務局

E-mail [info@yazuken.jp](mailto:info@yazuken.jp)

TEL 092-533-1520(月～金 9～18時)※土・日・祝休

※電話番号はお間違いないようお願いいたします。



高評価に  
つながりやすい

# 研究計画書(応募用紙)の 書き方・ポイント

成功率の高い

**必見**

『助成研究申請書』の書き方を  
動画で公開しています！

2015年9月に福岡で開催された「第62回日本栄養改善学会学術総会」のランチオンセミナーで、東京大学大学院医学系研究科佐々木敏教授が講演された内容を公開しております。資料と動画を公開しておりますので、ご覧いただき参考にさせていただけますと幸いです。



動画はこちら



資料はこちら



※無断転載・複製・配布行為はご遠慮ください。

テーマ：「研究助成費獲得のツボ  
成功率の高い「助成研究申請書」の書き方」

東京大学大学院 医学系研究科

佐々木 敏 教授

〈やずや食と健康研究所 助成研究評議委員〉



# 「やずや食と健康研究所」

## 助成金

## 受領者の

# お声



鹿児島大学大学院医歯学総合研究科小児歯科学分野 稲田 絵美様(30代)

### 独創的な研究への挑戦を後押し

研究は常に新しい発想で挑戦していかなければ、新しい発見や発展は見込めません。しかし挑戦的なテーマは時に、結果を導くのが困難であると判断され、評価されないことがあります。そのような新たな挑戦を支持していただける部門が、この「チャレンジ部門」です。

今回、「口唇運動と舌圧の3次元動態解析による新しい嚙下評価方法の確立と嚙下の負担が少ない食品性状の検討」という研究テーマに助成をいただきました。他の研究者が成果を得るのが難しいと判断し、あまり積極的に臨まない内容の研究を申請したところ、挑戦するチャンスを与えていただけたと感じます。

助成のおかげで研究やデータ解析の環境を整えることができ、学会に参加して今後の研究の継続と発展に必要な知識も得られました。この2年間で得た基礎的データを基に、今後も研究を継続することができます。今回の研究助成には大変感謝しております。

※所属・年齢は助成当時のもの

昭和大学医学部小児科学講座 清水麻由様(30代)

## 研究への助言は大きなサポート

私は「牛乳アレルギー児の除去食生活が骨密度に及ぼす影響に関する調査研究」というテーマに研究費をいただきました。今まで助成をいただいて研究に取り組んだことがなく、チャレンジ研究として選ばれたことを大変感謝しています。採択時にいただいた調査方法についてのご助言は、研究を開始するにあたり、とても参考になりました。

すべての結果が自身の期待していたものではなかったものの、牛乳アレルギー児の保護者には、骨密度に対する不安や興味が大きいことを感じながら、研究を続けられました。今後さらにその不安を取り除くべく栄養指導に携わっていかうと考えています。また、本研究の結果を広く伝えていく使命を感じています。

※所属・年齢は助成当時のもの

福岡女子大学大学院 N・C 様(20代)

## 助成は研究者を目指す人への「心の支え」

研究助成は余裕を生み、自身のモチベーションをアップさせてくれます。私の研究では幼稚園や保育園の現状を把握するため、協力園へ訪問をさせていただく機会がありました。助成のおかげで訪問に十分な研究費用を確保でき、余裕を持って進められたと考えています。

フィールドワークだけでなく、研究のさまざまな場面で助成のありがたさを感じた機会がありました。今回「チャレンジ部門」に採択していただいたので、目標に向かって集中し、熱意を持って学問を追究することができたと思っています。この研究助成は私のような若手研究者の、研究への情熱を後押ししてくれる素晴らしいものでした。

※所属・年齢は助成当時のもの

神奈川県立保健福祉大学 飯田綾香様(20代)

## 研究成果を社会に還元したい

研究は申請書の作成から始まっています。今回チャレンジ部門の申請書をつくりながら、より深く、具体的にこれからの研究について考えられたため、大学2年間の修士論文研究が非常に有意義なものとなりました。

また、助成金があったからこそ遂行できた実験もあります。新たな知見を得ることができ、研究室での日々が充実しました。得られた成果をもとに、次の基礎研究や臨床研究へと生かし、人々の健康の一助になればと考えています。

この若手研究者をサポートする助成制度は、将来的に食と健康に関する研究や社会活動を活発化させるために必要なものです。特に若手研究者——修士の学生は外部資金を獲得する機会はなかなかありません。今後も制度が長く続くことを願っています。

※所属・年齢は助成当時のもの

琉球大学大学院医学研究科 宮里実様(40代)

## 発想力を活かし、研究がさらに楽しいものに

研究助成にはさまざまな種類のものがあります。主に公的資金は使用目的が限られているため、なかなか自由な発想の研究を申請することができません。しかしこの助成制度は実効性が高い新しい研究、新しい発想を応援してくれるのです。研究を続けられたので、この成果を広く国民の健康増進と健康寿命の延長に活かしていきたいと思っています。

研究の楽しさは「未知のものを見つけ出すこと」にあります。それは何も特別なものではなく、日常の中に満ち溢れています。これから研究を始める方は、ぜひ日頃の「どうして?」「なぜ?」という素朴な疑問を大切にしてみてください。

※所属・年齢は助成当時のもの

◎お声をもっとご覧になりたい方はコチラまで→[yazuken.jp/subsidy/cat15](mailto:yazuken.jp/subsidy/cat15)  
日常のちょっとした疑問が研究のきっかけになるかもしれません。  
社会に還元できるような研究を、あなたも始めてみませんか。



小学生男子が大人になったらなりたい職業の第一位は、十五年ぶりに「学者・博士」でした（2017年、第一生命調べ）。日本人のノーベル賞受賞者が続いたこともあり、研究者が注目されているのでしょう。



矢頭 徹

株式会社やずや 代表取締役社長  
やずや食と健康研究所 理事長

実際のところ日本の研究者の数は、世界からみてどうなのでしょうか。

研究開発費・研究者数は、アメリカ、中国に次いで主要国のなかで第三位を記録しています。また、人口百万人当たりの博士号取得者は主要国で第四位、論文数は世界第四位にランクイン。日本では研究が盛んだ、と言えます。

しかしながら、注目度の高い論文数では第九位。しかも、研究者数や論文数などの順位は十年前から低下しています。※文部科学省科学技術・学術政策研究所の調査に基づく

理由の一つに日本と海外の研究環境の違いがあります。日本では基礎研究を担う大学の開発費が少なく、国全体の研究開発費の大半は企業が出しています。また、企業と研究者の連携や国の助成制度など、研究を支援するシステムは海外のほうが積極的です。

日本に優秀な研究者がいないという訳ではありません。日本は研究を支える環境が十分とは言えないのです。研究の質は、まだまだ向上の余地がある。その環境を私たちは変えていきたいと考えています。

研究は日本の、そして世界の未来を変える可能性がある。より良い暮らしにつながる。これは紛れもない事実だと思っております。

「健康食品のやずや」は、これまで数々の商品を世に送り出し、改良を重ねてきました。それは私たちの力だけではなし得ません。お客さま、生産者、研究者と徹底的に向き合い、学ばせていただく上で多くの知見を得てきたからこそ、健康を追求することができているのです。

その感謝の気持ちを社会へ還元し社会の財産とするため、2007年に若手研究者の助成事業をスタートしました。たとえ私たちの事業領域と直接的な関わりがなくても、食と健康に携わる企業として研究者を支援し、少しでも社会に恩返しすることがこの事業の目的です。

未来のカギを握るのは研究者です。

この冊子を手にとってくれた若手研究者が、一人でも多く増えることによって、さらに豊かな未来へとつながることを心から願っています。

---

優秀な学生はこうせりやっている

# 社会で差がつく 10の研究室活用法

平成30年3月20日 初版第一刷発行

著者 やずや食と健康研究所

発行者 やずや文庫

印刷所 凸版印刷株式会社

---