



金子賢太郎氏

連合駿台会七月暑気払い例会

「あぶらは、本当に悪者なのか？」

あぶらのかたちから見える

健康と睡眠のヒント」

明治大学農学部専任准教授 金子賢太郎氏

七月十五日（水）明治大学紫紺館にて七月暑気払い例会が開催され百名が参加しました。今回の講演会は、今年一月の駿台懇話会において自然科学分野から連合駿台会学術奨励賞を受賞した明治大学農学部専任准教授の金子賢太郎先生による「あぶらは、本当に悪者なのか？」あぶらのかたちから見える健康と睡眠のヒント」というテーマで、油は悪ではなく目的に応じた形の接種で、ウェルビーイング社会実現に貢献するという内容。以下議事録です。

1. 講演の導入と背景

アメリカでは年々肥満率が増加し大問題になっています。全米人口第四位の都市ヒュ

No.380 令和8年9月15日発行
発行・編集 連合駿台会
発行人 広報委員長・平田静子
編集人 平田静子・根田吉雄
〒101-0052 千代田区神田小川町三十二
明治大学「紫紺館」内
電話（〇三）三二九六―四七四七
印刷 有限会社 美創

ストンにある世界最大級の医療研究都市「テキサス・メディカルセンター」内の小児研究センターに所属していた頃、現地の大型スーパー（コストコサイズの店舗）で、肥満体型の方々が電動車椅子型のカートに乗ってジャンクフードを大量に買い込んでいる光景を目にし、アメリカにおける肥満問題の深刻さを実感しました。

自身もアメリカでの生活中に十kgほど太ってしまい、元に戻らなくなって困っていた。世界的にみると健康リスクとしては肥満ではなく低栄養が第一位のリスクファクターになっていて、全世界的に食と栄養に関する研究の需要は高まっています。そこで私たちの研究室ではあぶらに注目して研究をしている。あぶらといっても二種類あり油と脂がある。一般的に「あぶら」悪者」というイメージが定着していますが、おそらく誤解なのではないかと考えています。しかしあぶらは「種類」だけでなく「形」によって体内での働きが大きく変化します。本日はメインテーマであるあぶらの選び方で体調が大きく変わるのではないかとという研究内容を紹介します。

なぜ高脂肪食である母乳を飲む赤ちゃんは肥満にならないのか、また「豚脂（ラード）」と「牛脂（ヘット）」にはどのような違いがあるのかという疑問を切り口に、あぶら

の構造がもたらす健康効果が解説されました。

2. 脳における食欲制御とレプチン

食欲制御の仕組み…

脳の「視床下部」は、わずか4g（脳全体の〇・三％）ほどの小さな領域ですが、食欲・体温・睡眠などを司る中枢です。食事による栄養情報やホルモンシグナルを受け取り、食欲をコントロールしています。

レプチンと感受性障害…

脂肪細胞から分泌される「レプチン」は、脳の「視床下部」に作用して食欲を抑えエネルギー消費を高める強烈な抗肥満ホルモンです。しかし、高脂肪食の過剰摂取などにより脳へのシグナル伝達がうまくいかなくなる「レプチン感受性障害」が起きると、満腹感を得られず肥満が進行してしまいます。この感受性を改善・維持することが肥満研究の最重要課題となっています。

3. 母乳に含まれる脂質構造（ β パルミチン

酸）の発見

母乳の「あぶら」の特徴…

母乳は高脂肪食であるにもかかわらず、乳幼児の脳発達を促し、肥満を引き起こしにくい性質を持っています。

「あぶら」の「形」の違い…

一般的な中性脂肪と言われる「あぶら」は、グリセロール骨格に脂肪酸が3つ結合している主要成分のパルミチン酸は α 位に結合し、

消化過程で遊離すると炎症や肥満や糖尿病を誘発します。一方、母乳もパルミチン酸を非常に多く含有しているが、グリセロール骨格の β 位（真ん中）に結合している。このパルミチン酸 β 位の結合比率は牛乳やヤギのミルクと比較してヒトの母乳において非常に高含有されている。したがって、ヒトの母乳に特異的に多く含まれている「 β パルミチン酸」が「抗肥満」に関与しているのではないかと、いった研究を進めてきました。

実験成果…

抗肥満・代謝改善…独自開発の脳（視床下部）器官培養系等を用いた実験において、母乳脂質 β パルミチン酸は脳のレプチンの作用を増強できる効果があることを見出しました。そこで更にエネルギー代謝についても調べ、 β パルミチン酸を投与するとエネルギー代謝を促進して体脂肪や体重の増加を抑えることが実証されました。また、 β パルミチン酸を連続で投与することで、血糖値を下げ、インスリンの働きを高める効果も確認されています。母乳が持っている「あぶらのかたち」は、エネルギー代謝の増幅と満腹感を高め、肥満を予防できる新しい事実をみいだしました。

睡眠の質向上…

マウス実験（マウスを無侵襲に睡眠／覚醒に自動分類する装置「ピエゾスリープ（PiezoSleep）」を使用）において、 β パルミ

チン酸の投与により、睡眠量の増加や長時間のノンレム睡眠（深い睡眠）が誘導されることが明らかに、睡眠を向上することがわかりました。

結論…

母乳の研究結果をまとめると、母乳に含まれている「あぶら」の構造から生じる β パルミチン酸という成分が、おそらく脳の視床下部に作用することによって正常な体重や代謝、睡眠に良い方向を示し、母乳が持っている「あぶら」の構造が乳児における正常発育に関与していることを発見しました。

4. 豚脂（ラード）と牛脂（ヘット）の比較

自然界の油脂の中で、母乳の脂質構造（ β パルミチン酸の比率）に最も近いものを探索した結果、「豚脂（ラード）」が非常に似た構造を持つことが判明しました。これに基づき、豚脂と牛脂の生理作用の違いを比較・検証しました。

豚脂（ラード）の特徴（満腹感と睡眠）…

脂肪酸の成分組成自体は牛脂とほぼ同じですが、構造的に β パルミチン酸を多く含みます。

摂取することで脳のレプチン感受性が維持され、満腹感が高まり肥満が抑制されます。

人を対象とした臨床試験（学生を対象とした食事介入実験）でも、夕食に豚脂（豚肉）を継続摂取することで、体組成を変えずに睡

眠スコア（睡眠の質や熟睡感）が著しく向上することが実証されました。

牛脂（ヘット）の特徴（運動意欲とストレス軽減）..

運動環境下で牛脂を摂取すると、脳内のモチベーションを高めるホルモン「オレキシン」が増加し、運動パフォーマンスや運動意欲を持続させます。

ランチ（昼食）に牛脂（牛肉・牛丼等）を摂取した実験では、食後2時間の集中力や活動意欲が高まることがわかりました。

高所探索テスト等により、運動と組み合わせることでストレス緩和効果（抗不安作用）を示すことも確認されています。

5. 結論と今後の展望（ウェルビーイング社会の実現へ）

目指す未来に応じた油の選択..

「牛脂と豚脂のどちらが良いか」という一言の結論ではなく、「日中の活動意欲や運動効率を高めた時は牛脂（昼食向け）」、「睡眠の質を高めた体を休めたい時は豚脂（夕食向け）」のように、目的に合わせて脂質の構造を選び分ける新しい栄養戦略（ライフイベント適応型食育）が提案されました。

まとめ..

「あぶら」を一括りに悪者として排除するのではなく、「あぶら」の「構造特性」を正しく理解して日常の食生活に取り入れることが、

肥満や生活習慣病の予防、睡眠改善、ストレス低減へとつながり、豊かで健康的な「ウェルビーイング社会」の実現に貢献すると結ばれました。

以上



【講師略歴】

金子 賢太郎（かねこ・けんたろう）

出身

京都府宇治市生まれ 洛南高等学校出身

経歴

二〇一三年三月 京都大学大学院農学研究科博士後期課程修了

二〇一三年四月 ベイラー医科大学小児科チルドレンズニュートリションリサーチセンター 研究員

二〇一六年二月 京都大学大学院学部メディカルイノベーションセンター 特定助教

二〇一八年一月 神戸医療産業都市推進機構老化機構研究部 研究員

二〇一八年一月 アイリスオーヤマ株式会社応用研究部 リーダー

二〇二〇年一月 京都大学農学部食品生物科学専攻 特定助教

二〇二〇年四月 明治大学農学部農芸化学科栄養生化学研究室 専任講師
二〇二五年四月 同専任准教授

受賞歴

第三一回連合駿台会学術奨励賞、安藤百福賞発明発見奨励賞、ロッテ重光学術賞、杉田玄白奨励賞など

沓掛新会長の 就任挨拶と所信表明

六月より連合駿台会の新会長に就任された沓掛英二会長が、就任後初となる七月例会にて自己紹介と所信表明を行いました。

沓掛会長は、昭和三十五年（一九六〇年）長野県長野市生まれ、長野県立八代高校出身で一九七八年高校三年生の時、東京に出て明治大学への進学を強く志した。東京で一年間は高田馬場の予備校に通い、昭和五十五年



（一九八〇年）に政治経済学部へ入学、昭和五十九年（一九八四年）に卒業しました。また一九七八年の大学案内や創立百周年記念誌を通じて、明治大学が創立二百年に向けて郊外移転ではなく「都市型大学」としての発展を目指す明確なビジョンを持っていることに感銘を受けたと振り返りました。

大学卒業後は、自身を厳しく鍛える環境を求め、野村證券に入社。三十年間にわたり主に営業畑を歩み、お客様に寄り添い、株式市場、債権と信託、お客様に少しでも喜んでいただくという形の三十年を過ごしました。二〇〇七年からは役員として営業企画・営業戦略を立案する立場となり、五百万人の証券のお客様からお預かりした約百十兆円の資産を、どう投資に振り向けるかの戦略を考えてきた。二〇一四年からは野村不動産ホールディングスに移籍し、社長として現在十三年目を迎えています。

会長就任にあたり、これまで田村前会長が十年間にわたり知名度と認知度を上げてきた功績に触れ、そのエネルギーでバイタリティあふれた姿に「化け物」という表現が一番ふさわしいとして敬意を表しつつ、相当重い荷を背負って引き継いだと心境を語りました。連合駿台会の今後の展望として、明治大学の卒業生は現在では年間約八千人。よく言う日本の少子高齢化の人口ピラミッドとは逆

に「末広がり」で増加を続け今約六十万人の卒業生が政財界、スポーツ界、文化、あらゆるところで活躍している。この皆様をベースに力を結集し、三十代から八十代まで多世代にわたる会員のネットワークをさらに強固なものにすることを目指すと述べました。例会に参加することで、仕事や世代を超えた人の縁が広がる「楽しさ」と「価値」を感じられる会づくりを進めると共に、女性会員の活躍にも大いに期待を寄せ、会の発展に尽力する決意を表明しました。



執行部、各委員会委員長の紹介と活動への抱負

鈴木隆志専務理事（昭和六十二年商学部卒）の

進行のもと、沓掛会長の新体制を支える各委員会の委員長が紹介され、それぞれが自己紹介と今後の活動への抱負を述べました。

総務事業委員会

大野正美委員長（昭和五十九年法学部卒）

二ヶ月に一度の例会運営を主軸とし、ゴルフコンペ、ラグビー観戦、バス旅行といった会員が楽しめるイベントを積極的に企画し、魅力ある会づくりに貢献していくと述べました。

組織会員増強委員会

馬場範夫委員長（昭和五十六年文学部卒）

組織会員増強委員会というのは自分たちだけで会員を増やしていくのは難しく、もちろん我々も会員の増強には努力していきますが、皆様方からのご紹介で新会員を増やし、退会者の少ない強固な組織を目指す方針を示しました。

大学支援委員会

真壁八郎委員長（昭和四十四年工学部卒）

大学の研究意欲向上を目的とした「学術奨励」「学術奨励賞」の運営、経験豊富な会員による寄付講座、学生向けの「ビジネスインサイト」、スタートアップを支援する「明治

チャレンジ」、文化活動の応援など、多岐にわたる大学支援活動を継続していくと説明しました。

広報委員会

根田吉雄副委員長（平成五年政治経済学部卒）

平田静子委員長の代理として登壇し、会報誌の発行、ホームページの改訂、明治大学広報への広告出稿といった従来の広報活動に加え、「連合駿台会」は各委員会の連携と皆様のご協力にますます強力な意義ある会になるには広報の力はさらに大切である。確かな情報と面白く新しい情報を発信していくことで、会の価値向上に努める」とお預かりしたメッセージを発表した。

財務委員会

吉田光一郎委員長（昭和五十六年商学部卒）

約八年にわたる財務委員長としての経験を振り返り、田村前会長の側で学んだ運営の知見を、沓掛新会長の体制においても活かす、新旧体制の「つなぐ役」として貢献していきたいという強い意志を表明しました。

事務局からの会務報告

鈴木専務理事より、会の運営に関する事務連絡として以下の三点が報告されました。

新会員と今後の予定について

本日四名の新会員が参加しており、後ほど懇親会で紹介の場を設けます。また、五月十五日の総会議事録および今後の例会予定は、

配布された会報に掲載済みです。特に九月の例会では、衆議院議員の萩生田光一氏を講師に迎える予定です。

事務局体制について

現在、事務局の体制が移行期にあり、電話対応がコールセンター経由になるなど、会員の皆様にご不便をおかけする可能性があります。早期の体制安定化に努めますが、メールでの問い合わせには迅速に対応可能です。会員数の訂正報告について

会報に記載の会員数「三百七十九名」（昨年末時点）について、事務局の引き継ぎに伴い精査した結果、今期のスタート時点での正確な会員数は三百七十二名であったことが判明したため、訂正し報告しました。

懇親会は、明治大学柳谷理事長の乾杯のご挨拶で始まり、四名の新会員の自己紹介や会員との交流は暑さを吹き飛ばす盛り上がりとなりました。



新入会員のご挨拶

◆新入会員ご紹介

前回までの理事会で承認され、入会された方をご紹介します。
(敬称略)



田村 哲哉
昭和六十二年・商学部卒
大和ハウス工業(株)
常務執行役員
東京都三鷹市在住



柴田 憲一
昭和六十二年・商学部卒
(株)Generative X
監査役
千葉県流山市在住



伊藤 由郁紀
昭和六十年・工学部卒
(株)守谷商会
代表取締役社長
長野県長野市在住



長谷川 靖洋
平成元年・工学部卒
(株)大林組
執行役員 東栄店建築事業部副事業部長
埼玉県さいたま市在住



長谷川 竹志
平成十一年・理工学部卒
(株)センキョウ
代表取締役
宮城県仙台市在住



齋藤 法幸
平成十五年・政経学部卒
サイト工業(株)
代表取締役
宮城県仙台市在住



廣江 裕治
平成元年・法学部卒
(株)ひろぎんホールディングス
代表取締役社長
広島県広島市在住



渡邊 正太
平成六年・農学部卒
TCIC JAPAN(株)
代表取締役
宮城県多賀城市在住



経済、法曹、文化など各界でご活躍の明治大学校友諸氏よ！ 来たれ！「連合駿台会へ！」

「連合駿台会」は、1953年に設立された「茗水クラブ」と、1964年に設立された「明友クラブ」が2002年に統合して設立された歴史と伝統のある校友組織です。

7月15日、明治大学紫紺館で、新体制初となる暑気払い例会が開かれました。その中で斎藤英二会長は、「多世代で活躍するわれらのネットワークをさらに強固にし、参加して価値のある楽しい会を目指す。女性会員の活躍にも期待し、会のさらなる発展に努める」と所信を述べました。

講演では、農学部金子賢太郎准教授が「あぶらは、本当に悪者なのか？——“あぶらのかたち”から見える健康

と睡眠のヒント」をテーマに、あぶらは悪ではなく、目的に応じた形で摂取することで、ウェルビーイング社会の実現に貢献するという内容を紹介しました。

懇親会は、柳谷孝理事長の乾杯のごあいさつで始まり、新会員4人と共に、まさに暑さを吹き飛ばす盛り上がりでした。

連合駿台会では、話題の講師による講演が人気です。ぜひ、楽しい例会に参加しませんか。



金子准教授

各界で活躍されておられる明治大学校友のご入会を歓迎いたします

資料のご請求はこちらまで

連合駿台会事務局

TEL: 03-3296-4747 FAX: 03-3296-4748
HP: <https://www.rengosundaikai.jp>

連合駿台会

検索



★明治大学広報(9月1日号)に掲載された大学への支援広告。今後も2ヵ月に1回掲載していく予定です。

◆七月例会出席者

青柳勝栄、浅井宏、安達明正、阿部倫明、池田一義、石川均、伊原敏雄、今村健、岩田守弘、潮田伊佐夫、梅野修、榎本知佐、大石容紫子、大野正美、大前実之、大村託現、岡田誠司、奥山弘幸、鬼塚和也、音田和広、金子圭太、狩野省市、栢森靖、川瀬透、河村博、神林光、杳掛英二、久保聡、栗原権右衛門、黒崎昭男、児玉圭司、同ご同伴、小林伸弘、小山有彦、根田吉雄、佐藤仁、佐野公哉、佐野豊、杉浦伸二、鈴木章浩、同ご同伴、鈴木隆志、相臺志浩、平善昭、高澤徹、高橋郁夫、高橋一成、武内裕、田中重紀子、田中彰一、谷原誠、田村駿、田母神博文、樽見俊之、徳丸平太郎、戸田琢哉、富水流孝二、永井伸彦、中川敏洋、中野祥宏、中村豊、二井康夫、新田晃、野口一哉、野田康平、橋本元、長谷川進一、幡谷公朗、鼻戸勝紀、同ご同伴、馬場範夫、同ご同伴、濱田憲孝、原宏、平田桂子、深代尚夫、古本英樹、真家裕介、前川一郎、眞壁八郎、榎野泰、松崎優子、向井眞一、村山友彦、室井恵明、柳谷孝、山口大介、同ご同伴、山口又宏、山田憲典、山田朝彦、弓野理恵、吉田菊次郎、吉田光一郎、若林勇二、渡邊建三、渡邊容子



【編集後記】

この夏、全国各地を相次いで襲った線状降水帯や集中豪雨のニュースは、私たちに言葉にならないほどの衝撃と強い危機感を与えました。千葉県をはじめとする各地で短時間のうちに観測史上初となるような記録的大雨が降り、街や田畑が瞬く間に水没していく様子、復興途中の北陸地方や九州でも大雨特別警報が発令され更なる災害に見舞われるなど、画面越しに伝わる爪痕の凄まじさに胸が締め付けられる思いでした。

かつて「数十年に一度」と言われていたはずの記録的豪雨が、今や毎年のように、それも一夏に何度も発生する時代になりました。次々と発生する線状降水帯によって、わずか数時間でひと月分を超える雨が降り注ぎ、河川が氾濫し、床上浸水や道路が水没し、山肌が崩れ落ちて日常を一瞬で奪っていく。昔前の「これくらいなら大丈夫だろう」という経験則や見込みはもはや通用せず、地球温暖化に伴う気候の激変期に突入したのだと痛感させられました。

とりわけ恐ろしいのは、夜間や通勤時間帯などの隙を突くように急変する天候と、それに伴う避難の難しさです。予報の精度が上がっているとはいえ、一局に集中して降り続く雨の勢いは凄まじく、外出はおろか、外に一步出ることすら命がけになる危険性を孕んでいます。行政による情報発信はもちろん重要ですが、最終的に命を守る判断は個人や地域に委ねられます。警戒レベルの数字を待つだけでなく、「まだ大丈夫」という心理的バイアスを捨て、早め早めの行動をとる重要性を改めて実感しました。

自然の猛威を前に人間はあまりにも無力です。しかし、過去の教訓を学び、ハザードマップの再確認や家族間での避難プロセスの共有、日頃からの備蓄といった「事前の備え」を万全にすることは今日からでも可能です。この夏の災害を単なる「速くのニュース」として片付けることなく、地球環境の変容を直視し、いつ自らの身に起きてもおかしくないという当事者意識を持って日常の防災力を高めていくこそが、私たちに突きつけられた大きな課題ではないでしょうか。

(根田吉雄)

令和8年度 予定表

例会

2026年9月16日現在

年	月日・曜日	開始時間	会 場	講師・出演者等	備 考
	9月16日(水)	17:30	ロイヤルパークホテル 「有明の間」	衆議院議員 萩生田光一	9月例会
	11月18日(水)	17:30	明治大学 「紫 紺 館」	ブックライター 上阪徹	11月忘年例会
令和9 (2027)	1月中旬～下旬	17:30	明治大学 「アカデミーコモン」	学術賞受賞者記念講演	「駿台懇話会」 (1月例会)
	3月17日(水)	17:30	ロイヤルパークホテル 「有明の間」	プロデューサー 残間里江子	3月例会
*次年度	5月14日(金) (予定)	17:30	ロイヤルパークホテル 「春海の間」(予定)	未 定	定時総会

その他 総務・事業委員会イベント

年	月日・曜日	開始時間	会 場	イベント	備 考
令和8 (2026)	11月1日(日)	14:00 キックオフ	秩父宮ラグビー場	ラグビー観戦 「明治大学 vs 慶應大学」	
	11月13日(金)		フレンドシップ カントリークラブ 「茨城県常総市」	ゴルフ会	
令和9 (2027)	2月or3月		紫紺館 (予定)	新入会員歓迎会	
	4月or5月		行先未定	バス旅行	