



# 医中誌Webの使い方

検索編⑤ゆるふわ検索

# ゆるふわ検索

明確にキーワードが決まらなくても気になる論文やニュースの一文でふわっと関連文献の検索ができます



気になる文章に関連する文献について調べたいときに文章をそのまま入力。  
単語ではなくある程度まとまった文章の方が検索の精度が上がります。

# ゆるふわ検索

ゆるふわ検索 **HELP**

りのため食事に気を配っている人が多く、普段から栄養士さんに食事内容についてアドバイスをもらっています。以前、あるナショナルチームと一緒に合宿へ行ったときのことで、若しくは、その後の食事内容についてアドバイスをもらいました。そして終了直後に、間髪を入れずしょうゆをかけて食べたのです。とても大切」と栄養士に習ったことを実践しているのだそうです。

確かに、トレーニング効果を高めるには、運動後の水分や炭水化物、たんぱく質の摂取が勧められています。特に運動直後のたんぱく質摂取は筋の回復や強化に有効です。それにしても豆腐をそのまま練習場に持ってきたのには、驚きました。

これに限らず、運動の効果を引き出すためには、食事の量や種類とともに、タイミングも大切です。たとえば、空腹のときに運動すると消費するエネルギーの不足、いわゆる「ガス欠」状態になってしまいます。そのため、運動の少し前に消化のよい「補食」をしてから行うことが推奨されています。具体的には、おにぎりやパンなどの炭水化物と、ビタミンやミネラル、水分がとれるオレンジジュースなどをとることが勧められています。

集中力アップにも役立つ補食の習慣は、栄養士たちの働きかけで、今や多くのスポーツ選手にみられるようになりまし

**ニュースや論文の気になるところの文章のコピペで検索できます**

すべて ▾

ゆるふわ検索



**過去5年に限定もできます**

# ゆるふわ検索 結果の表示

5年分 ▼ ゆるふわ検索 | 🔍

すべてチェック

簡易表示 ▼

🖨️ 📁 📧 📎 📄 📖 RefWorks EndNote™ EndNote online MENDELEY

< < page 1 of 5 GO > >

1 **消費エネルギー増加、摂取エネルギー減少の同一エネルギー量の変化に伴う効果の追加研究**

横山 勇(美心会黒石病院附属ヘルスパーククリニックメ  
乃, 加瀬 嘉明, 伊藤 一人, 黒澤 功  
群馬医学(0285-0656)110号 Page7-12(2019.12)

当院のメディカルフィットネス施設Valeo Proで定期的  
増加効果と、食事介入による摂取エネルギー減少効果  
運動をした場合と、普段の食事量よりも1日あたり50K  
見る👁️

2020213059

🔑 キーワード

シソーラス用語: HDL Lipoproteins(血液), LDL Lipoproteins(血液), Triglycerides(血液), \*エネルギー代謝, \*エネルギー摂取量, 血圧, 血糖, \*身体運動, \*体重減少, 肥  
満, BMI  
医中誌フリーキーワード: 空腹時血糖値  
チェックタグ: ヒト; 成人(19~44) 中年(45~64); 男; 女

📄 印刷

入力した文章と類似度の高い順に150件が表示されます。  
求めている内容に近い文献のキーワードや著者から、文献  
検索に進むことができます。

# ゆるふわ検索 結果から文献検索へ①

5年分 ▼ ゆるふわ検索 | 🔍

すべてチェック

🖨️ 📄 📧 📎 📁 EndNote™ EndNote online MENDELEY

簡易表示 ▼ page 1 of 5 GO > >|

1 **消費エネルギー増加、摂取エネルギー減少の同一エネルギー量の変化に伴う効果の追加研究**

[横山 勇](#) (美心会黒石病院附属ヘルスパーククリニック) [岸 裕志](#), [田中 瑛莉](#), [齋藤 志乃](#), [加瀬 嘉明](#), [伊藤 一人](#), [黒澤 功](#)  
[群馬医学](#)(0285-0656)110号 Page7-12(2019.12)

当院のメディカルフィットネス施設Valeo Proで定期的に運動をし、運動介入による消費エネルギー増加効果と、食事介入による摂取エネルギー減少効果を比較検討し、運動をした場合と、普段の食事量よりも1日あたり50Kcal少なくなると見られる。

2020213059

■ キーワード

シソーラス用語: **HDL Lipoproteins(血液)**, **LDL Lipoproteins(血液)**, **Triglycerides(血液)**, \*エネルギー代謝, \*エネルギー摂取量, 血圧, 血糖, \*身体運動, \*体重減少, 肥満, **BMI**  
医中誌フリーキーワード: **空腹時血糖値**  
チェックタグ: ヒト; 成人(19~44); 中年(45~64); 男; 女

**著者や収録誌のリンクから文献検索できます。**



# ゆるふわ検索 結果から文献検索へ②

5年分 ▼ ゆるふわ検索 | 🔍

すべてチェック

📄 📁 ✉️ 📎 📤 EndNote™ EndNote online MENDELEY

簡易表示 ▼ page 1 of 5 GO > >|

1 **消費エネルギー増加、摂取** 🔗 ⋮

横山 勇(美心会黒石病院附属  
乃, 加瀬 嘉明, 伊藤 一人, 黒澤  
群馬医学(0285-0656)110号 P

当院のメディカルフィットネ  
増加効果と、食事介入による  
運動をした場合と、普段の食  
見る👇

2020213059

**キーワード**

シソーラス用語: **HDL Lipoproteins(血液),** **脂質, BMI**

医中誌フリーキーワード: **空腹時血糖値**

チェックタグ: ヒト; 成人(19~44); 中年(45~64); 男; 女

沙千子, 大野 陽華, 岸 裕志, 田中 瑛莉, 齋藤 志

を対象とし、運動介入による消費エネルギー  
も1日あたり50Kcal多くなるように1カ月間  
「体重」「体脂肪量」「空腹時血糖」…[もっと](#)

**シソーラス用語やフリーキーワードから文献検索ができます。**

🔍 医中誌Webで検索する

👁️ キーワードの詳細情報を見る

ans(血液), LDL Lipoproteins(血液), trigly

脂質代謝, \*エネルギー摂取量, 血圧, 血糖, \*身体運動, \*体重減少, 肥