

教育研究業績書

令和5年5月29日

氏名 福田 典子



教育上の能力に関する事項

事項	年月	概要
1 教育方法の実践例 ・ 栄養教育論演習における学生補助	2005年4月～ 2019年3月	千里金蘭大学生生活科学部食物栄養学科の助手・助教として「栄養教育論演習」(専門科目、3年次配当、半期、必修2単位)を担当した。本演習では、栄養マネジメントの流れを理解するため、個人および集団の栄養アセスメントを実施し、食意識、食知識、食行動、食環境などの問題点を見出し改善するための実施目標、環境目標、学習目標、行動目標の立案、実施、モニタリングを行い、影響評価を行う。また栄養カウンセリング技法の習得、栄養コーチングの練習、ブレインストーミングによるグループ学習を行い、手法を学ぶ。そのために必要な資料作成・印刷、作業説明、学生からの質問対応等を行った。【 栄養教育論演習 】
・ 栄養教育論実習における学生補助	2005年9月～ 2019年3月	千里金蘭大学生生活科学部食物栄養学科の助手・助教として「栄養教育論実習」(専門科目、3年次配当、半期、必修1単位)を担当した。本実習では学習(教育、指導)形態の理解と習得のため、ワークショップを行い、1つのテーマをについて自由討論を行い、問題を解決していく。また各ライフステージの栄養教育、ロールプレイを行うための指導案作成を行い対象に応じた栄養教育を実施し、参加者(学生)が評価し理解を深める。そのために必要な資料作成・印刷、作業説明、学生からの質問対応、栄養媒体の作成補助等を行った。【 栄養教育論実習 】
・ 栄養教育論Ⅰの講義 (非常勤)	2018年4月～9月	甲子園大学栄養学部フードデザイン学科の非常勤講師として、「栄養教育論Ⅰ」(専門科目、1年次配当、半期、必修2単位)を担当した。本講義は、行動科学理論やカウンセリング技法、コーチングおよび栄養マネジメントに関する内容を説明し、演習を交えながら理解が深まるような学習を行った。【 栄養教育論Ⅰ 】
・ 栄養教育論Ⅱの講義 (非常勤)	2018年4月～9月	甲子園大学栄養学部フードデザイン学科の非常勤講師として、「栄養教育論Ⅱ」(専門科目、2年次配当、半期、必修2単位)を担当した。本講義は、幼児期から高齢期までのライフステージ別の生理的・精神的・身体的特徴や食生活などのライフスタイルの内容を説明し、栄養マネジメントにそって栄養教育計画案の作成もできるような教育を行った。【 栄養教育論Ⅱ 】
・ 栄養教育論実習 (非常勤)	2018年4月～9月	甲子園大学栄養学部フードデザイン学科の非常勤講師として、「栄養教育論実習」(専門科目、3年次配当、半期、必修1単位)を担当した。本実習は、栄養教育論Ⅱで学んだライフステージ別の特徴や食生活の問題点から、栄養教育計画案の作成を教育し、ライフステージ別で模擬栄養教育を行うことで、座学で学んだ知識を実践に活かせるような実習とした。【 栄養教育論実習 】
・ 栄養教育論Ⅰの講義	2020年4月～9月	甲子園大学栄養学部フードデザイン学科の専任講師として、「栄養教育論Ⅰ」(専門科目、1年次配当、半期、必修2単位)を担当した。本講義は、行動科学理論やカウンセリング技法、コーチングおよび栄養マネジメントに関する内容を説明し、演習を交えながら理解が深まるような学習を行った。【 栄養教育論Ⅰ 】
・ 栄養教育論Ⅱの講義	2020年4月～9月	甲子園大学栄養学部フードデザイン学科の専任講師として、「栄養教育論Ⅱ」(専門科目、2年次配当、半期、必修2単位)を担当した。本講義は、幼児期から高齢期までのライフステージ別の生理的・精神的・身体的特徴や食生活などのライフスタイルの内容を

様式第4号（教員個人に関する書類）

		説明し、栄養マネジメントにそって栄養教育計画案の作成もできるよう教育を行った。【 栄養教育論Ⅱ 】
・ 栄養教育論実習	2020年4月～9月	甲子園大学栄養学部フードデザイン学科の専任講師として、「栄養教育論実習」(専門科目、3年次配当、半期、必修1単位)を担当した。本実習は、栄養教育論Ⅱで学んだライフステージ別の特徴や食生活の問題点から、栄養教育計画案の作成を教育し、ライフステージ別で模擬栄養教育を行うことで、座学で学んだ知識を実践に活かせるような実習とした。【 栄養教育論実習 】
・ 公衆栄養学実習における学生補助	2005年9月～2019年3月	千里金蘭大学生活科学部食物栄養学科の助手・助教として「公衆栄養学実習」(専門科目、3年次配当、半期、必修1単位)を担当した。本実習ではPDCAサイクルを活用し、地域住民の栄養状態の把握、問題点を見出し目標設定・立案、評価を実践し学習する。そのための資料の作成・印刷および配布、学生からの質問対応等を行った。【 公衆栄養学実習 】
・ 公衆栄養学実習（非常勤）	2016年9月～2019年3月	神戸女子大学家政学部管理栄養士養成課程の非常勤講師として、「公衆栄養学実習」(専門科目、2年次配当、半期、必修1単位)を担当した。本実習は、公衆栄養マネジメントのプランニングを主な実習とし、特にアセスメントに重点を置いた内容の実習を行った。また、各都道府県の食環境調査のための調査の枠組みを作成し発表することで学生同士情報を共有しあうことができる。その他に、食事調査の実習も行うことで、座学で学んだ知識を実践に活かせるような実習としている。【 公衆栄養学実習 】
・ 公衆栄養学の講義	2019年10月～2020年3月	甲子園大学栄養学部フードデザイン学科の専任講師として、「公衆栄養学」(専門科目、2年次配当、半期、必修2単位)を担当した。本講義は、公衆栄養学の概念や歴史、公衆栄養活動に用いるPDCAサイクルの理解、日本人の食生活・栄養状況や国際的な栄養問題など栄養士に必要な知識を理解できるような説明、配布資料やスライドを作成し、理解が深まるような学習を行った。【 公衆栄養学 】
・ 公衆栄養学Ⅰの講義	2020年4月～現在に至る	甲子園大学栄養学部栄養学科の専任講師として、「公衆栄養学Ⅰ」(専門科目、2年次配当、半期、必修2単位)を担当した。本講義は、公衆栄養の概念、わが国および諸外国の健康・栄養問題の現状、公衆栄養関連法規、国民健康・栄養調査の目的・方法、法的位置づけ、調査の組織等、またわが国の健康づくり施策や諸外国の健康・栄養政策について説明し、小テストの実施や配布資料やスライドを作成することで理解が深まるような学習を行った。【 公衆栄養学 】
・ 公衆栄養学Ⅱの講義	2020年4月～現在に至る	甲子園大学栄養学部栄養学科の専任講師として、「公衆栄養学Ⅱ」(専門科目、3年次配当、半期、必修2単位)を担当した。本講義は、栄養疫学の概要・指標・方法、食事調査方法や食事摂取量の測定方法・評価方法、公衆栄養マネジメントの概念とプロセス、地域特性・食環境・地域集団の特性に応じたプログラムについて説明し、小テストの実施や配布資料やスライドを作成することで理解が深まるような学習を行った。【 公衆栄養学 】
・ 公衆栄養学実習	2020年4月～現在に至る	甲子園大学栄養学部栄養学科の専任講師として、「公衆栄養学実習」(専門科目、3年次配当、半期、必修1単位)を担当した。本実習は、公衆栄養活動の実践に向け、地域や職域などの健康・栄養問題とそれを取り巻く自然、社会、経済、文化的要因に関する情報を収集・分析し、それらを総合的に判定する能力を養うこと、地域や職域等における保健・医療・福祉・介護システムの栄養関連サービスに関するプログラムの作成・実施・評価の科学的根拠に基づく実施ができるように、総合的なマネジメントに必要な理論と方法および実践につながる技能が身につくような実習を行

様式第4号（教員個人に関する書類）

<p>・食事調査実習（非常勤）</p>	<p>2019年4月～9月</p>	<p>った。【公衆栄養学実習】 甲子園大学栄養学部栄養学科の非常勤講師として、「食事調査実習」(専門科目、2年次配当、半期、必修1単位)を担当した。本実習は、主な食事調査法である、食事記録法、24時間思い出し法、食物摂取頻度調査法を実施し、各方法の理解を深めるとともに、学生が実践することで、対象者に対する理解や実施方法の難しさを理解できるような実習とした。また、個人内変動と個人間変動を算出し、エネルギーおよび栄養素等摂取量の変動を理解する。 【公衆栄養学】</p>
<p>・食事調査実習（フードデザイン科）</p>	<p>2019年4月～9月</p>	<p>甲子園大学栄養学部フードデザイン学科の専任講師として、「食事調査実習」(専門科目、2年次配当、半期、必修1単位)を担当した。本実習は、主な食事調査法である、食事記録法、24時間思い出し法、食物摂取頻度調査法を実施し、各方法の理解を深めるとともに、学生が実践することで、対象者に対する理解や実施方法の難しさを理解できるような実習とした。また、個人内変動と個人間変動を算出し、エネルギーおよび栄養素等摂取量の変動を理解する。 【公衆栄養学】</p>
<p>・食事調査実習（栄養学科）</p>	<p>2019年4月～現在に至る</p>	<p>甲子園大学栄養学部フードデザイン学科の専任講師として、また栄養学科の専任講師として「食事調査実習」(専門科目、2年次配当、半期、必修1単位)を担当した。本実習は、主な食事調査法である、食事記録法、24時間思い出し法、食物摂取頻度調査法を実施し、各方法の理解を深めるとともに、学生が実践することで、対象者に対する理解や実施方法の難しさを理解できるような実習とした。また、個人内変動と個人間変動を算出し、エネルギーおよび栄養素等摂取量の変動を理解する。 【公衆栄養学】</p>
<p>・総合演習Ⅱの講義</p>	<p>2020年4月～現在に至る</p>	<p>甲子園大学栄養学部栄養学科の専任講師として、「総合演習Ⅱ」(専門科目、4年次配当、通年、必修2単位)を担当した。本講義は、4年次で実施される公衆栄養学臨地実習（臨地実習Ⅱ）の事前・事後教育としての科目であり、臨地実習を通して、実体験によって学んだ知識を基に、学内で学んだ知識を深めるとともに、今後どのような知識、技能の修得が必要かを理解できるよう全体に対する教育を行った。 【公衆栄養学実習】</p>
<p>・臨地実習Ⅱ</p>	<p>2020年4月～現在に至る</p>	<p>甲子園大学栄養学部栄養学科の専任講師として、「臨地実習Ⅱ」(専門科目、4年次配当、通年、必修1単位)を担当した。本実習は、保健所および保健センターへの学外実習科目であり、行政栄養士の果たす役割や業務を理解し、公衆栄養マネジメントの実際を学習するため、それぞれの臨地実習先に合わせた個別の教育を行った。 【公衆栄養学実習】</p>
<p>・応用栄養学Ⅰの講義(非常勤)</p>	<p>2008年9月～2009年3月</p>	<p>甲子園大学栄養学部栄養学科の非常勤講師として「応用栄養学Ⅰ」(専門科目、1年次配当、半期、必修2単位)を担当した。本講義では栄養マネジメントの理解を深めるために、流れを理解し、特にアセスメントの理解を深めるために栄養の代謝を交えて学習を行った。 【応用栄養学】</p>
<p>・応用栄養学Ⅰの講義</p>	<p>2012年4月～9月</p>	<p>千里金蘭大学生活科学部食物栄養学科の助教として「応用栄養学Ⅰ」(専門科目、2年次配当、半期、必修2単位)を担当した。本講義は、栄養マネジメントの流れと内容、食事摂取基準の総論の説明、新生児から成人期のライフステージの生理的特徴および栄養マネジメントについて説明、配布資料やスライドを作成し、理解が深まるような学習を行った。 【応用栄養学】</p>
<p>・スポーツ栄養学の講義（非常勤）</p>	<p>2013年4月～2019年3月</p>	<p>親和女子大学ジュニアスポーツ教育学科の非常勤講師として、「スポーツ栄養学」(専門科目、2年次配当、半期、選択2単位)</p>

様式第4号（教員個人に関する書類）

<p>・スポーツ栄養学の講義（オムニバス）</p> <p>・特別演習（応用栄養学）の講義</p> <p>・特別演習（オムニバス）の講義</p>	<p>2015年4月～2019年3月</p> <p>2012年4月～2013年3月</p> <p>2020年4月～現在に至る</p>	<p>を担当した。本講義は、食事と基礎体力向上の関連性から、スポーツをする上で栄養素がどのように代謝され、エネルギーになりコンディションを調整するのか、また期わけによる食事の留意点、外食や中食による栄養バランスの整え方などを説明し、配布資料やスライドを作成することで理解が深まるような学習を行った。【スポーツ栄養学】</p> <p>千里金蘭大学生活科学部食物栄養学科の助教として「スポーツ栄養学」（専門選択科目、3年次配当、半期、選択2単位）を担当した。本講義は、スポーツ栄養マネジメントの具体的な組み立て方や対象選手に対する教育として、ナッジを取り入れた教育実施例や、選手自らが行動変容を起こすような、行動目標の立て方の実施例、持久系、瞬発系・球技系の競技種目別での教育方法の違いなどを説明し、より実践的な内容を講義し、配布資料やスライドを作成することで理解が深まるような学習を行った。また、調理実習を実施し、実際に選手の食事量を自身で調理し食べ体験することで、より理解を深めた。【スポーツ栄養学】</p> <p>千里金蘭大学生活科学部食物栄養学科の助教として「特別演習」（専門科目、4年次配当、通年、必修4単位）を担当した。本講義は、応用栄養学の分野16問に関する出題頻度項目の説明、国家試験問題の解説、配布資料やスライドを作成し、理解が深まるような学習を行った。【応用栄養学】</p> <p>甲子園大学栄養学部栄養学科の専任講師として、「特別演習」（専門科目、4年次配当、通年、必修4単位）を担当した。本講義は、管理栄養士として社会に貢献するのに十分な知識を習得することを目標とし、管理栄養士国家試験のガイドラインに添って、各分野の総復習を行い、それを統合する力を身につけるため、公衆栄養学の分野において管理栄養士に必要な知識について、配布資料やスライドを作成し、理解が深まるような学習を行った。【公衆栄養学】</p>
<p>2 作成した教科書・教材</p>	<p>2023年 2月13日</p>	<p>現場で役立つ公衆栄養学実習—学内編—第二版</p>
<p>3 教育上の能力に関する大学等の評価</p>		
<p>4 実務の経験を有する者についての特記事項</p>		<p>なし</p>
<p>5 その他</p> <p>・国家試験合格のための対策</p> <p>・臨地実習の準備、実習先への挨拶</p> <p>・高等学校での模擬授業の実施</p>	<p>2006年4月～2019年4月</p> <p>2006年4月～2019年4月</p> <p>2009年4月～現在に至る</p>	<p>千里金蘭大学生活科学部食物栄養学科の管理栄養士国家試験合格に向けての対策担当者の1人として助手・助教の立場から参加した。対策は2,3年次に年2回の模擬試験から始まり、4年次には講義および年10回の模擬試験を実施して成績を評価した。また資料の印刷、会議出席・議事録担当、必要事項の掲示等を行った。</p> <p>千里金蘭大学生活科学部食物栄養学科の臨地実習担当者の1人として助手・助教の立場から参加した。臨地実習先振り分け、臨地実習先への必要書類作成（依頼文書等）、臨地実習先への挨拶、学外合同オリエンテーション参加、会議出席・議事録担当、資料印刷等を行った。</p> <p>千里金蘭大学生活科学部食物栄養学科（2019年まで）と甲子園大学栄養学部の広報活動の一環として模擬授業を実施した。依頼を受けた高等学校へ訪問し、管理栄養士になるプロセスやスポーツ栄養に関する授業を行った。</p>

様式第4号（教員個人に関する書類）

・入試問題の作成	2010年9月～ 2019年3月 2020年9月～現在に至る	千里金蘭大学生生活科学部食物栄養学科の化学の入試問題作成員の1人として助教の立場から参加した（2010年9月～2019年3月）。 また、甲子園大学栄養学部栄養学科の化学の入試問題作成員の1人として専任講師の立場から参加した（2020年9月～現在に至る）。担当分の問題を作成し、入試時に採点した。				
職務上の実績に関する事項						
事項	年 月	概要				
1 資格, 免許 栄養士免許 管理栄養士免許	2001年3月 2003年7月	大阪府第52715号 第110203号				
2 学校現場等での実務経験		なし				
3 実務の経験を有する者についての特記事項		なし				
4 その他		なし				
担当授業科目に関する研究業績等						
担当授業科目	著書、学術論文等の名称	単著 共著	発行年月	出版社又は発行雑誌等の名称	執筆ページ数 (総ページ数)	概 要
栄養教育論 スポーツ栄養学	(学術論文) 1 野菜の血糖指数(GI)改善効果と糖尿病食への応用	共著	2005年 10月	医学と生物学 第149巻, 第10号	p331- 336	2型糖尿病患者および予備軍の食事療法として、米飯を基準食とし、副菜として調味料の種類を換えた3種類の生野菜を摂取することにより、食後の血糖反応から血糖指数(GI)に及ぼす影響について検討した。結果、ご飯に生野菜を組合せることによりすべての試験食において食後血糖値、GI、血糖曲線下面積は低下し、その中でも特にご飯に生野菜とドレッシングを組合せて摂取した場合、より低値を示した。 この結果から、栄養教育として食事の食べ方の情報提供や糖尿病の一次予防、二次予防のための食生活改善への取り組みに、野菜摂取方法の工夫が有効なことが明らかになった。 共著者：福田典子、村田薫、森政博、広井祐三、安里龍、逸見幾代、花岡優

様式第4号 (教員個人に関する書類)

<p>2 大学生アスリートの食生活の実態について －居住環境の違いによる比較－</p>	<p>共著</p>	<p>2009年 8月</p>	<p>日本健康体力栄養学会誌, 第14巻, 第1号</p>	<p>p11-19</p>	<p>大学生野球選手に対し、居住環境が食生活の自己管理に及ぼす影響、食生活の変化が健康および体組成に与える影響について検討した。結果、一人暮らしの選手は自宅暮らしの選手に比べ、朝食欠食率、様々な食品群の摂取頻度が低く、食事時間の乱れや、親から朝食をしっかりと食べるよう指導される頻度も高かった。また健康状態も一人暮らしの選手の方が悪かった。</p> <p>よって、大学生野球選手は高校までに構築された食生活や食行動が、食環境の変化により、健康状態に悪影響を及ぼすため、一人暮らしの選手のパフォーマンス向上のためには、個別にカウンセリングし問題解決のための食環境整備に取り組む必要がある。</p> <p>共著者: <u>福田典子</u>, 海老久美子, 上村香久子, 岡村浩嗣, 八木典子</p>
<p>3 全国大会出場高校生硬式野球部員の体格・身体組成に対する栄養指導の影響について</p>	<p>共著</p>	<p>2009年 8月</p>	<p>日本健康体力栄養学会誌, 第14巻, 第1号</p>	<p>P.20-25</p>	<p>全国大会出場高校生硬式野球部員の体格・身体組成に対する栄養指導の影響について検討した。結果、栄養指導あり群の方がなし群より、体重、除脂肪量が高く、主食・副食によるエネルギー摂取量も高かった。また主食・副食によるエネルギー摂取量が多い者は除脂肪量も多いという正の相関が認められた。栄養指導あり群では試合に一回戦、二回戦を勝利する者が多く、勝利する者は敗退者より主食・副食によるエネルギー摂取量が多かった。</p> <p>よって、高校野球選手における食事量の確保と栄養教育は、全国大会出場選手にも重要であることが示唆された。</p> <p>共著者: 海老久美子, 上村香久子, <u>福田典子</u>, 八木典子</p>
<p>4 大学生の硬式野球選手と陸上中長距離選手の食生活状況の比較</p>	<p>共著</p>	<p>2009年 12月</p>	<p>日本健康体力栄養学会誌, 第14巻, 第2号</p>	<p>P.9-12</p>	<p>野球選手と中長距離選手に対し、競技種目別の食生活状況や意識の違いを検討した。結果、野球選手は中長距離選手に対し、朝食を毎日食べる、食事バランスを意識している選手が少なく、肉類、卵類、豆類、淡色野菜、果物の摂取頻度も低かった。またクラブ別に居住場所の違いからも検討した結果、一人暮らしの野球選手の食生活状況は最も悪かったのに対し、中長距離選手は居住場所に係わらず良い食生活状況であった。</p> <p>よって、食環境より競技種目別で食意識、食行動の能力が異なるため、それぞれの行動変容段階に応じた食教育が必要である。</p> <p>共著者: <u>福田典子</u>, 海老久美子, 上村香久子, 岡村浩嗣, 八木典子</p>
<p>5 社会人ラクロス選手の身体組成・栄養素等摂取量と運動能力との関連</p>	<p>共著</p>	<p>2022年 11月</p>	<p>日本スポーツ栄養研究誌 Vol.15</p>	<p>p.42-53</p>	<p>女子ラクロス選手の競技力向上を図るため、身体組成、栄養素等摂取量と運動能力テストの成績との関連を探索することを目的とした。結果、女子ラクロス選手では、体脂肪率が低い、または炭水化物エネルギー比率が高いと運動能力が高い可能性が考えられたが、因果関係の追及には、今後、縦断的な研究や介入研究の実施が望ましい。</p> <p>共著者: 保井智香子, <u>福田典子</u>, 中村富予</p>

様式第 4 号 (教員個人に関する書類)

(学会発表)					
1	体育系クラブに属する大学生の食生活状況について	共同	2003年 9月	第 50 回日本栄養改善学会	<p>体育系クラブに属する大学生の食生活の現状について知るとともに、競技力向上の為の食教育のあり方を検討した。結果、下宿・寮住まいの選手が多く、自分で意識しないと適切な栄養摂取をしにくい環境があった。食事状況では、朝食欠食者が多く、昼食は外食が多くみられた。また主食・主菜・副菜を意識して摂取している選手は少なく、穀類はよく摂取しているが、野菜、果物はあまり摂取していない傾向にあった。特に持久系、筋力系の選手は、安易にサプリメントを摂取することで栄養素を補っている傾向がみられた。</p> <p>よって、食教育として初めに、選手としての基本的な食事の知識を学習し、身に着けることで自己効力感を高めることが、競技力向上につながると考えられる。</p> <p>共同発表者：福田典子、入江祐子、八木典子</p>
2	体育系クラブに属する学生の食生活と疲労感について	共同	2004年 10月	第 51 回日本栄養改善学会	<p>大学生アスリートの食事の現状と疲労感を知り、体組成と比較することで、今後のパフォーマンス向上の為の教育内容を検討した。結果、バランスの良い栄養摂取を心がけている選手は、朝食の欠食が少なく野菜類、果物の摂取頻度が多く、体脂肪率が低かった。また体脂肪率が高い選手は、疲労感も高く、特に陸上中長距離で顕著にみられた。</p> <p>よって、食事のバランスや3食の摂取が、ビタミン・ミネラルを含む食品の摂取頻度を高め、疲労の軽減や体組成を良好にすることに繋がると示唆され、今後、栄養教育の意識の高揚のための情報として役立つ。</p> <p>共同発表者：福田典子、八木典子</p>
3	体育系クラブに属する大学生の食物摂取状況について	共同	2005年 9月	第 52 回日本栄養改善学会	<p>大学生アスリートの食事摂取に対する意識と実際の摂食量との比較を行った。結果、アンケートの自己評価としては、穀類、たんぱく質を多く含む食品は十分摂取できているという選手が多かったが、それらの食事調査による摂取量は低かった。また栄養素では十分摂取できていると回答した数名の選手の摂取量は充足していたが、ほとんどの選手は摂取できていないと回答し、摂取量も充足していなかった。</p> <p>よって、食事のバランスと摂取量をどの程度意識し摂取すべきか理解している選手は少ないことが示唆され、栄養教育をする上で行動変容段階と実際の摂取量とは相違があることを考慮に入れ、教育すべきであると考えられる。</p> <p>共同発表者：福田典子、八木典子</p>
4	体成分分析装置により算出される基礎代謝量と呼吸代謝測定装置による安静時代謝量の相関	共同	2007年 9月	第 54 回日本栄養改善学会	<p>大学生アスリートの基礎代謝量を容易に測定するために、体成分分析装置(In Body3.2)から算出される基礎代謝量(BMR)と簡易式呼吸代謝測定装置(VO2000)によって測定される安静時代謝量(REE)との間に一定の相関性があるかどうかを検討し、In Body3.2 の値を VO2000 の値に置き換えて用いるための特定の係数があるか検討した。結果、In Body 3.2 による BMR と VO2000 による REE との間に正の相関が認められたが、測定条件によって左右されることから、VO2000 による REE から精度の高い大型の In Body 3.2 による BMR への変換は、測定条件を満たしていれば REE を BMR に換算で</p>

様式第4号 (教員個人に関する書類)

5	管理栄養士養成校に通う学生の食生活について	共同	2007年 12月	第6回日本 栄養改善 学会近畿 支部	<p>きることを示唆した。よって、呼気分析を用いずにインビードランス法によって安静時代謝量を算出することができることで、栄養アセスメントを容易にできる可能性がある。</p> <p>共同発表者：福田典子、大森由絵、副田久美子、八木典子</p> <p>管理栄養士養成校に通う大学1年生、3年生に対し、食生活状況や食品の摂取頻度を入学式および新学期オリエンテーション時に設問し、高校生時代の食生活と大学生の食生活による差を検討した。結果、1年生と比べ食事習慣を意識的に変えた学生が3年生の方が多く、その約3割が2年以内に変えたと回答した。朝食欠食する者は3年生の方が多かった。3年生の方がパン・麺類の摂取頻度は多く、果物類は少なかった。また調味料の使用量や麺類のスープ・汁の量を残す者は3年生の方が多かった。よって、大学生になると生活リズムや食生活は乱れるが、食生活について学ぶ環境にあるため、授業により食に関する意識を高揚させることができ、行動変容を起こすきっかけとなっていることが示唆された。</p> <p>共同発表者：福田典子、副田久美子、八木典子</p>
6	Investigation on the Physical Activity and Mental Stress of Woman Students	共同	2008年 9月	第15回国 際栄養士 会義	<p>女子大学生の生活活動量と運動量、歩数や体力について調査し、その現状と食習慣や疲労と関係を検討した。結果、生活活動量は23Ex以上の者が多く、運動量が4Ex以上である学生は少なかった。歩数は1万歩以上である者が多く、下肢筋力は低かった。アルバイトをしている学生が多く、疲労感を感じる者が多かった。また野菜類や果物の摂取頻度は少なかった。よって、女子大学生はアルバイトにより良く歩き、生活活動量が高いが、運動量が少ないため下肢筋力が低く、また野菜や果物からビタミン類の摂取不足が疲労に影響していると考えられ、女子大学生への栄養教育の食行動や環境における背景情報として役立つことができる。</p> <p>共同発表者：岡田祥子、福田典子</p>
7	「高校・大学野球部選手の栄養に関する意識と食行動・体組成の関係について」	共同	2008年 9月	第55回日 本栄養改 善学会	<p>全国高校野球連盟に加入している指導者に食環境の調査結果に基づいた栄養・食事に関する啓蒙活動①食事量増加の重要性、②水分補給の重要性、③食事指導の重要性の変化を検討した。結果、影響評価としては、練習開始前や練習の合間、休憩中の飲水について指導している割合が増加し、食事についても弁当持参、補食の指導割合も増加していた。チームで食事指導をしている割合は変わらなかったが、外部栄養士や食品会社スタッフ等の介入が増加した。よって、指導者への栄養・食事に関する啓蒙は、環境の再評価を高める効果が認められたと考えられる。</p> <p>共同発表者：海老久美子、上村香久子、福田典子、八木典子</p>
8	幼児期の食生活状況と母親の食意識について	共同	2009年 12月	第8回日本 栄養改善 学会近畿 支部	<p>親の生活環境や食行動、食意識、食知識に対する幼児の食生活への影響について検討した。結果、母親の子どもに対する食への意識は高く、食事の栄養バランスに対する心がけがみられたが、子どもの食事摂取状況に関して摂取頻度が少ない食品群があること、食事に調理済み食品を利用する親の割合が高いこと、食事バランスガイドを知らない親が多かった。よって、ソー</p>

様式第 4 号 (教員個人に関する書類)

9 女子大学生の体力・体組成・運動歴について	共同	2010 年 9 月	第 57 回日本栄養改善学会	<p>シヤルサポートとして母親に対し幼児育成に望ましい食の情報提供を行い、食知識を高める支援を行うことが重要であると示唆した。</p> <p>共同発表者：福田典子、居波亜由子、上田真未、臼杵 理恵、幸林友男</p> <p>体力の低下が懸念される女子大学生の体力や身体活動量を調査し、体組成や運動歴との関連性について検討した。結果より、女子大学生の身体活動量は高いが、日常生活活動によって高くなっており運動による活動は低かった。さらに、体力測定値が標準値より低かった。また、瞬発力や柔軟性は、運動していない期間が長くなるほど低下し、さらに瞬発力は体脂肪率が高いほど低かった。</p> <p>よって、女子大学生への教育として、体脂肪率が瞬発的な運動の妨げになることを情報として提供することで、日常にも運動を取り入れるよう促すことで、体力の衰退を防ぐことが健康教育に必要である。</p>
10 栄養学を専攻している女子大学生の運動習慣とファストフード利用状況について	共同	2010 年 9 月	第 57 回日本栄養改善学会	<p>共同発表者：福田典子、岡田祥子</p> <p>運動習慣、食生活とファストフード利用状況について、栄養学学習生と非学習生と比較した。結果、定期的に運動を行っている学生の割合は、両群ともに少なかった。食生活に気をつけている者は、栄養学学習生の方多く、食品購入の際栄養表示を見る学生も多かった。ファストフード利用頻度は両群とも多く、利用する学生に対する店の種類は栄養学学習生より栄養学を学習していないの方がハンバーガーショップを利用する割合が多かった。</p> <p>よって栄養学を学習している生徒は、食意識や食行動は良いが、運動週間をつけるための実行能力をつける環境づくりが必要である。</p>
11 女子大学生選手の食生活について	共同	2011 年 12 月	第 10 回日本栄養改善学会近畿支部会	<p>共同発表者：幸林友男、福田典子</p> <p>女子大学生選手と運動をしていない女子大学生の食生活を比較し、食意識、食行動を調査した。結果、両群とも毎日食べる者が少なく、女子選手は夕食を毎日食べる者が少なかった。主食・主菜・副菜のバランスを意識して摂取している者は両群とも少なく、主菜、副菜、牛乳・乳製品を毎日摂取している者も少なかった。間食は、女子選手の方が摂取頻度は高く、菓子類が多かった。また女子選手は日常生活で食事に気を付けていない者が多かった。</p> <p>よって、女子大学生選手は、運動を行っていない大学生と同様に、食生活が乱れ、菓子類よりエネルギーを補給していることから、エネルギー消費量の高い選手への食教育が重要であることが示唆された。</p>
12 女子高校生の体型意識と食生活	共同	2012 年 9 月	第 59 回日本栄養改善学会	<p>共同発表者：福田典子、幸林友男</p> <p>成長期である女子高校生の体型意識と食生活状況を調査した。結果、現在の体型は、普通(BMI18.5 以上 25 未満)である者が多く、普通体型でも太っていると認識している者が多かった。さらに理想体重は現在の体重よりさらに低い量であった。食生活は、朝食を欠食する者が多く、朝食を摂取していても主食しか摂取していない者が多かった。間食を摂取する者が多く、菓子・嗜好飲料を摂取していた。</p> <p>よって、女子高校生に対し、感情的体験を取り入れた教育を行うことで、やせ願望への</p>

様式第4号 (教員個人に関する書類)

13 大学生バレーボール選手のオフ期、試合期、トレーニング期のエネルギーおよび栄養素等摂取量	共同	2013年 12月	第12回日本栄養改善学会近畿始部学術総会	意識の軽減や食事の重要性への理解を促すことが必要である。
				共同発表者：福田典子、幸林友男
				大学生バレーボール選手に対し、期わけ別で食事調査を実施した。結果、飽和脂肪酸のみトレーニング期とオフ期、試合期との間に有意差が認められた。また、肉類の摂取エネルギー量はトレーニング期と試合期において有意差が認められた。3期すべてにおいて推定平均必要量未満である選手の割合が多い栄養素は、Ca、Fe、VA、VB ₁ 、VB ₂ であった。また目標量上限値以上である選手の割合が多い栄養素は、脂質と飽和脂肪酸であり、下限値未満である選手の割合が多い栄養素は、食物繊維であった。野菜の摂取量はほぼ全員が目標量を下回っていた。3日間欠食せず食事を摂取していた選手は、オフ期約4割、試合期約5割、トレーニング期約3割と低く、欠食しない選手でも1食のうち主食を摂取しない者が1~2割いた。
				よって、選手への食教育としては、期わけによって食事を意識して摂取できるよう、年間を通し、食事が競技力にプラスになることを意識づける必要がある。
				共同発表者：福田典子、藤田和代、古達貴、保井智香子、幸林友男
14 女子大学生バレーボール選手の試合期における穀類エネルギー摂取量と身体組成および意識・行動の変化	共同	2014年 12月	第13回日本改善学会近畿始部学術総会	大学生女子バレーボール選手の穀類%Eを上げることが目標とし、穀類%Eの増加と身体組成の変化および穀類摂取に関する意識や行動を教育前後で比較した。結果、教育前と比較し炭水化物および穀類%Eは教育後に有意に増加した。しかし、おにぎり提供分を除いた炭水化物%Eおよび穀類%Eを比較したところ、有意差は認められなかった。身体組成については、除脂肪量が教育後、有意に増加した。また教育前より教育後の方が、穀類摂取量が少ないことへの問題意識が向上し、問題解決に取り組む選手が多かった。
				よって練習後、おにぎりを摂取させることで、体タンパク質の分解を抑え、除脂肪量が増加した可能性が考えられる。食意識は高くなったことから、チームとして練習後に穀類を摂取できるよう取り組む必要がある。
				共同発表者：福田典子、藤田和代、古達貴、保井智香子、幸林友男
15 ジュニア競泳選手のエネルギー及び栄養等摂取状況	共同	2015年 7月	日本スポーツ栄養学会第2回大会	ジュニア競泳選手のエネルギー及び栄養素等摂取量の現状を把握することを目的とし、食事調査を実施した。結果より、男子はエネルギー摂取の過不足はない者が多く、身体を大きくしたい選手が多いことから、食事の摂取量を増やす必要がある。また女子はエネルギー摂取不足の者が多く高校生選手には減量希望者がいるため、体型を気にして摂取量を控え省エネで動く選手が増える可能性がある。エネルギー産生栄養素バランスは男女共に良いが、VB ₁ の不足により糖質からのエネルギー産生が円滑でない可能性がある。男子のCa摂取不足は、中学・高校で給食がないことが一つの原因であり、女子は給食以外に家庭でのCaを多く含む食品の摂取が少ないと考えられる。女子の鉄摂取不足は、初潮の時期による必要量増加に伴い摂取できていないと考えられる。よって、成長期のジュニア

様式第4号 (教員個人に関する書類)

16 食事提供者の就業別における幼児の偏食と食育内容の検討	共同	2016年 12月	第15回日本栄養改善学会近畿支部学術総会	<p>選手への食教育は、個々で栄養コーチングを行い、望ましい姿を目指しながら自己実現へ導くことが必要である。</p> <p>共同発表者：福田典子、橘里加子、幸林友男</p> <p>食事提供者の就業別における子どもの偏食の状況と家庭内でできる食育の内容を検討した。認定こども園の園児282名および保護者を対象とし、無記名のアンケート調査を実施した。結果より、夕食の時間帯は、食事提供者が働いている家庭の子どもの食べる時間が働いていない家庭の子どものと比較して有意に遅かった。また偏食については、嫌いな食べ物がある子どもは両群共に多かった。両群共に子どもの嫌いな食品を提供する親は多かったが、食事提供者の嫌いな食品を提供する親も半数いたことから、食わず嫌いの食品がある可能性が示唆された。</p> <p>よって、働いている親への情報としては、時短レシピや惣菜の活用法を提供することや、親子で苦手な食べ物を克服できるような食育体験が必要である。</p> <p>共同発表者：福田典子、榊原香里、芝真由子、森脇佐予、山畑里佳、幸林友男</p>
17 女子高校生の昼食と間食の摂取状況および食意識・知識について	共同	2017年 9月	第64回日本栄養改善学会学術総会	<p>成長期である女子高校生323名(内、有効回答者315名)に対し、食事の中でも改善しやすい昼食の内容と間食状況について、また食意識や知識について無記名式アンケート調査を行い、状況を把握し、今後の教育方法を検討した。結果より、昼食に弁当を摂取している生徒が多いため、食事のバランスが良い生徒が多かったが、昼食と夕食の間の時間にお腹が空いてしまい、間食を食べる生徒が多かったことから、昼食の摂取量が必要量よりも少ないと考えられる。また、野菜の摂取目標量を知らない生徒が多いことや、CaやFeが多く含まれている食品を知っている生徒が少なかったことは、栄養教諭による食育の内容を覚えていないことが原因の一つであると考えられる。よって、女子高校生が自ら正しい食の選択をするようになるためには、小・中学校での食育に加え、高等学校でも積極的に行うべきであることが示唆された。</p> <p>共同研究者：福田典子、道上紘子、幸林友男</p>
18 女子中学生・高校生のエネルギーおよび栄養素等摂取量の状況	共同	2017年 11月	第16回日本栄養改善学会近畿支部学術総会	<p>女子中学生158名、女子高校生108名の計266名に対し、食事調査(BDHQ15y)を実施し、エネルギーおよび栄養素等摂取量を把握し、今後の栄養教育を行うための課題抽出をおこなった。結果より、中学生は高校生よりやや痩せている者が多いことからエネルギー摂取量が不足している者が多く、さらに成長に必要な栄養素等摂取量も少なく、不足している者も多いが、菓子・嗜好飲料の摂取エネルギー量は多いことから、中学生は高校生より食事は少ないが、菓子・嗜好飲料でエネルギーを補っているため、様々な栄養素等摂取量が不足していると考えられる。よって、今後の教育課題として、女子中学生は成長のために多くのエネルギーおよび栄養素等摂取量が必要であることを自覚し、生徒自ら食選択ができるよう、同世代と近い女子大学生が食育を行い共に学ぶことが重要である。</p> <p>共同研究者：福田典子、道上紘子、幸林友男</p>

様式第 4 号 (教員個人に関する書類)

<p>19 女子大学生バレーボール選手の栄養素等摂取量・食意識・食行動の変化～試合前日の食事提供と栄養教育媒体による変化～</p>	<p>共同</p>	<p>2020 年</p>	<p>第 67 回日本栄養改善学会学術総会</p>	<p>女子大学生バレーボール選手 33 名に対し、自記式食事歴法質問票 (DHQ) と食意識・食行動のアンケートによる調査を実施し、試合前日の栄養サポートとして特に炭水化物の摂取に注意し、栄養補給 (食事提供) と栄養教育 (一口メモ) の 2 つの面から行うことで、栄養サポート前後の選手のエネルギーおよび栄養素等摂取量、食意識、食行動の変化と、栄養サポート終了から 3 か月後の試合期のそれぞれの変化を検討した。DHQ の結果より、炭水化物%E はサポート前が 52.2%E であったことに対し、サポート後 59.4%E、3 か月後 60.8%E とどちらも有意に増加した。また穀類%E は、サポート前 34.8%E であったことに対し、3 か月後 51.2%E と有意に増加した。食意識・食行動のアンケート結果では、試合前日に意識して食事をとっている選手はサポート前後、3 か月後で変化せず 3 割程度であり、意識して摂取している選手のうち栄養素として炭水化物を意識して摂取していた選手も人数は増加したものの有意差は認められなかった。今後は、選手たちの食事への意識を個々で高められるようなサポートをし、全員の意識を高めることが望まれる。</p> <p>共同研究者：福田典子、石川真帆、植田早紀、魚田侑加、榊真子、高木穂絵、名達麗奈、森泉、吉永汐里、幸林友男</p>
<p>20 運動部所属の女子中学生における栄養素等摂取量と身体組成との関連</p>	<p>共同</p>	<p>2023 年</p>	<p>第 30 回日本健康体力栄養学会</p>	<p>スポーツをしている思春期の女子中学生の体脂肪率の極端な増加は運動パフォーマンス低下を引き起こす可能性があることから、運動部に所属している女子中学生 102 名を対象に栄養素等摂取量と身体組成との関連について検討した。結果、たんぱく質の摂取量が多いと除脂肪量が多くなる可能性が示唆されたが、エネルギーや炭水化物を多く摂取しているも体格が大きくなっていない可能性があるため、食事では魚介類を含め主食を欠かさず食べ、運動量が多い場合は、補食を取り入れエネルギー蓄積量を増加させることが重要である。</p> <p>共同研究者：保井智香子、福田典子、高尾理樹夫、岡崎史子、山下絵美、川上由紀子、山元雅亨、中村富子</p>
<p>21 運動部所属の男子中学生における栄養素等摂取量と身体組成との関連</p>	<p>共同</p>	<p>2023 年</p>	<p>第 21 回日本栄養改善学会近畿支部学術総会</p>	<p>男子中学生は、第二次性徴による除脂肪量の増大がみられるため、成長・発育のために栄養素等摂取量を十分に摂取しておく必要がある。そこで運動部に所属している男子中学生 192 名を対象に栄養素等摂取量と身体組成との関連について検討した。結果、BMI がやせの者が 38% も存在し、多くの生徒で練習のある日のエネルギー摂取量が不足している可能性がある。また体重あたりのたんぱく質・炭水化物の摂取量を多く摂取している者も BMI が低く、除脂肪量が少ない可能性が考えられる。よって、成長期の運動量増加による鉄やカルシウムも含め、積極的に食事量を増加させることが必要である。</p> <p>共同研究者：保井智香子、福田典子、高尾理樹夫、岡崎史子、山下絵美、川上由紀子、山元雅亨、中村富子</p>

様式第4号 (教員個人に関する書類)

<p>公衆栄養</p>	<p>(紀要)</p> <p>5 保健所と大学との連携による学生主体の健康づくり活動</p>	<p>共著</p>	<p>2011年 10月</p>	<p>千里金蘭 大学紀要 第8号</p>	<p>P.200- 207</p>	<p>生活習慣病予防対策の一環として20歳代女性の「たばこ対策」「食育」をテーマに事業展開する保健所と協働して健康づくり活動を実施するため、調査を行った。結果、受動喫煙の機会がある者が半数おり、朝食欠食するものが多く、食事バランスガイドを参考にして食事を摂るものは少なかったことから、防煙・禁煙に関する啓発グッズの提供、朝食の重要性の食育等を学生ワーキングチームで実施した。啓発は対象者の理解度が良かったことから健康づくり活動の実施は一定の効果が示唆された。</p> <p>共著者：草野恵美子, 幸林友男, 坪井美也子, 馬迫れいか, 菱田知代, 福田典子, 原田敦史</p>
-------------	--	-----------	----------------------	------------------------------	-----------------------	--