

教 育 研 究 業 績 書

令和 6年 4月 1日

氏 名 森 岡 美 帆

| | | |
|-------------------------|---|--|
| 研 究 分 野 | 研究内容のキーワード | |
| 健康科学・生活科学 | 栄養教育・食生活・健康情報・情報リテラシー | |
| 教 育 上 の 能 力 に 関 す る 事 項 | | |
| 事 項 | 年 月 日 | 概 要 |
| 1 教育方法の実践例 | | |
| ① 調理実習 | 平成 6年 10月～ 平成 7年 9月 | 日本料理を中心に、調理の基本操作とバランスのとれた献立の実習を実施。 |
| ② 調理科学実験 | 平成 7年 4月～9月 | 身近な食べ物の調理科学実験（建帛社）使用。 |
| ③ 栄養学 | 平成 15年 4月～ 平成 20年 2月 | 食生活、献立、調理、食品、栄養について、プリントを作成して講義を実施。 |
| ④ 家政学実習（栄養・調理） | 平成 18年 4月～ 平成 19年 9月 | 介護福祉養成講座家政学概論（中央法規）使用 調理の基本操作とバランスのとれた献立の実習を実施。 |
| ⑤ 訪問介護員養成研修 2 級課程 | 平成 19年 8月 平成 20年 9月 平成 21年 7月 平成 22年 7月 平成 23年 6月・ 7月・9月 | ホームヘルパー2 級課程テキスト（財団法人介護労働安定センター）を使用して講義を実施。 生活援助の方法（高齢者・障がい者と栄養、食生活のあり方等） |
| ⑥ 栄養指導論 I・II | 平成 24年 4月～ 平成 30年 9月 （I） 平成 24年 10月 ～平成 31年 3月 （II） | 栄養指導論（建帛社）を使用し、参考資料を作成して講義を実施。 |
| ⑦ 調理学 | 平成 24年 4月～ 平成 29年 9月 | 調理の科学（理工図書）を使用し、参考資料を作成して講義を実施。 |
| ⑧ 臨床栄養学実習 | 平成 24年 4月～ 平成 30年 9月 | 実践臨床栄養学実習（第一出版）を使用し、参考資料を作成して実習及び演習を実施。 |
| ⑨ 給食管理実習 I・II | 平成 24年 4月～ 平成 31年 3月 | 教員が、実習依頼訪問、実習前打ち合わせ、実習期間中訪問を実施して、充実した実習が行えるように設定。 |
| ⑩ 臨床栄養学概論 I | 平成 24年 10月 ～平成 31年 3月 | 臨床栄養学基礎（医歯薬出版株式会社）を使用し、参考資料を作成して講義を実施。 |

| | | |
|--------------|------------------------------|---|
| ⑪ 栄養指導実習Ⅱ | 平成 25 年 10 月 ～平成 31 年 3 月 | 栄養アセスメントに必要な上腕三頭筋皮下脂肪厚、上腕周囲長、膝高等の身体測定で、キャリパー、インサーテープ、ニーハイキャリパーの使用の仕方を指導。 3 分間スピーチでは、コメント力をつけるため、他者の発表の評価を実施。 栄養指導演習では、パワーポイントによる媒体の作成とグループでコミュニケーション力の強化を実施。 栄養指導業務に活かせるようデータベース作成を実施。 |
| ⑫ 調理学実習Ⅲ | 平成 26 年 4 月～ 平成 29 年 9 月 | レシピと参考資料を作成して実習を実施。行事食の作成と科学的な視点を養うことを重視。 |
| ⑬ 臨床栄養学概論Ⅱ | 平成 26 年 4 月～ 平成 29 年 9 月 | エッセンシャル臨床栄養学（医歯薬出版株式会社）を使用し、参考資料を作成して講義を実施。 |
| ⑭ 公衆栄養学概論 | 平成 29 年 10 月 ～平成 31 年 3 月 | 公衆栄養の科学（理工図書）を使用し、参考資料を作成して講義を実施。 |
| ⑮ 栄養学・生化学 | 平成 29 年 10 月 ～平成 31 年 3 月 | 人体の構造と機能 2 栄養と代謝（医歯薬出版株式会社）を使用し、参考資料を作成して講義を実施。 |
| ⑯ 栄養指導実習Ⅰ | 平成 30 年 4 月 ～平成 30 年 9 月 | すぐわかる栄養指導実習（萌文書林）を使用して実習を実施。 |
| ⑰ 栄養教育論Ⅰ・Ⅱ | 平成 31 年 4 月～ | 栄養教育論（化学同人）を使用し、参考資料を作成して講義を実施。 |
| ⑱ 栄養教育論実習Ⅰ・Ⅱ | 令和元年 10 月～ | すぐわかる栄養指導実習（萌文書林）を使用して実習を実施。栄養アセスメントに必要な上腕三頭筋皮下脂肪厚、上腕周囲長、膝高等の身体測定で、キャリパー、インサーテープ、ニーハイキャリパーの使用の仕方を指導。 栄養教育では、3 分間の動画作成を指導。コメント力をつけるため、他者作成動画の評価を実施。 栄養教育業務に活かせるようデータベース作成を実施。 |
| ⑲ 基礎演習 | 平成 31 年 4 月～ | 化学・数学の基礎事項について、プリントを作成して講義を実施。 |
| ⑳ キャリアデザイン | 平成 31 年 4 月～ | 担当回で、管理栄養士・栄養士倫理綱領の解説を実施。栄養士実力認定試験に向けて、社会と健康、栄養の指導の分野で、過去問題の解説を実施。 |
| ㉑ 健康管理概論 | 令和元年 10 月～ | 健康管理論（建帛社）を使用し、参考資料を作成して講義を実施。 |
| ㉒ 卒業研究 | 令和元年 10 月～ | 質問紙による調査方法を指導。 |
| ㉓ 公衆栄養学 | 令和元年 10 月～ | 公衆栄養の科学（理工図書）を使用し、参考資料を作成して講義を実施。 |
| ㉔ 臨床栄養学実習Ⅰ・Ⅱ | 令和 2 年 4 月～ 令和 4 年 3 月 | 実践臨床栄養学実習（第一出版）を使用して、常食、糖尿病、腎臓病の献立及び調理、食品交換表の使用方法等の実習を実施。 |
| ㉕ 栄養学各論実習 | 令和 4 年 4 月～ | 応用栄養学実習第 4 版（講談社）を使用して、ライフステージ別の栄養管理の実習を実施。 |
| ㉖ 調理学 | 令和 5 年 4 月～ | 新版調理学（理工図書）を使用し、参考資料を作成して講義を実施。 |
| ㉗ 子どもの食と栄養 | 令和 5 年 4 月～ 令和 5 年 9 月 | 子どもの食と栄養（診断と治療社）を使用し、参考資料を作成して講義を実施。 |

| | | |
|--------------|----------------------|---|
| 2 作成した教科書、教材 | | |
| ① 栄養指導論Ⅰ・Ⅱ | 平成25年4月～ 平成31年3月 | 日本人の食事摂取基準を習得するためのキーワード確認テストを作成して毎回小テストを実施。プリントは前回の授業の際に配布。項目ごとの小テストを作成して、知識の定着を図る。 |
| ② 臨床栄養学実習 | 平成24年4月～ 平成30年9月 | 学外実習に向けてのトレーニングと気づきを書く力の向上のため実習日誌のプリントを作成して毎回配布。 |
| ③ 給食管理実習Ⅰ・Ⅱ | 平成24年4月～ 平成31年3月 | 実習日誌の作成。 麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、水痘の予防接種2回の推奨に努め、予防接種状況、抗体価の管理を行い学生の感染予防の意識の向上を図るため、学外実習における感染予防対策について（ワクチン接種状況・抗体検査等）のプリント作成。身だしなみについての指導の徹底を図るため、写真による確認スライドを作成。 |
| ④ 栄養指導実習Ⅱ | 平成25年10月～ 平成31年3月 | 毎回の授業の最初に食事バランスガイドを用いて、食事チェックを実施。実習日誌のプリントを作成。 |
| ⑤ 臨床栄養学概論Ⅱ | 平成26年4月～ 平成29年9月 | 毎回の授業の最初に糖尿病食事療法のための食品交換表第7版を用いて小テストを実施。 |
| ⑥ 公衆栄養学概論 | 平成29年10月～ 平成31年3月 | 授業開始時に、前回の授業のキーワードを学生自身が拾い上げる時間を設定。知識の定着をはかるため項目ごとの確認テストを作成。 |
| ⑦ 栄養学・生化学 | 平成29年10月～ 平成31年3月 | 毎回の授業範囲の国家試験問題をプリントにして配布。解説を実施。 |
| ⑧ 栄養指導実習Ⅰ | 平成30年4月～ 平成30年9月 | 授業開始時に、日本食品成分表を用いて栄養価計算の小テストを実施。 |
| ⑨ 栄養教育論実習Ⅰ | 令和元年10月～ | 授業開始時に、日本食品成分表を用いて栄養価計算の小テストを実施。実習日誌のプリント作成。 |
| ⑩ 健康管理概論 | 令和元年10月～ | 授業開始時に、小テストを作成して実施し、授業終了時に、気づきを書くためのプリントを作成して配布。令和2年より Google Classroom のフォームを用いて実施。 |
| ⑪ 栄養教育論実習Ⅱ | 令和2年4月～ | 毎回の授業の最初に食事バランスガイドを用いて、食事チェックを実施。学生がプレゼンテーションする際のルーブリックを作成。 |
| ⑫ 栄養教育論Ⅰ・Ⅱ | 令和2年4月～ | 化学同人「栄養教育論」の第4章の執筆を担当。授業開始時に、小テストを作成して実施。令和2年より Google Classroom のフォームを用いて実施。 |
| ⑬ 公衆栄養学 | 令和2年4月～ | 日本人の食事摂取基準を習得するため小テストを作成して毎回の授業で実施。項目ごとの小テストを作成して、知識の定着を図る。令和2年より Google Classroom のフォームを用いて実施。 |
| ⑭ 臨床栄養学実習Ⅰ | 令和2年4月～ 令和3年9月 | 糖尿病食事療法のための食品交換表第7版を用いて小テストを作成して実施。 |
| ⑮ 遠隔授業 | 令和2年5月～ 令和3年5月 | Google Classroom を用いて、遠隔授業を実施。フォームを用いて、確認テスト作成して実施。栄養教育論Ⅰ・Ⅱ、公衆栄養学、健康管理概論 |

| | | |
|--|--|---|
| <p>3 教育上の能力に関する大学等の評価</p> <p>① 高知学園短期大学教員選考の際の評価</p> <p>② 和歌山信愛女子短期大学教員選考の際の評価</p> <p>③ 和歌山信愛女子短期大学の学生による授業評価アンケート結果における評価</p> <p>④ 和歌山信愛女子短期大学昇任選考の際の評価</p> <p>⑤ 和歌山信愛女子短期大学の学生による授業評価アンケート結果における評価</p> <p>⑥ 和歌山信愛女子短期大学の学生による授業評価アンケート結果における評価</p> | <p>平成 24 年 4 月</p> <p>平成 31 年 4 月</p> <p>令和 4 年 3 月</p> <p>令和 4 年 4 月</p> <p>令和 5 年 3 月</p> <p>令和 6 年 3 月</p> | <p>生活科学学科講師として採用された。</p> <p>生活文化学科食物栄養専攻講師として採用された。</p> <p>「栄養教育論Ⅰ」平均 4.6 点、「栄養教育論Ⅱ」平均 4.2 点、1「栄養教育論実習Ⅰ」平均 4.3 点、「栄養教育論実習Ⅱ」平均 4.4 点、「公衆栄養学」平均 4.2 点、「健康管理概論」平均 4.4 点、「臨床栄養学実習Ⅰ（計画）」平均 4.4 点、「臨床栄養学実習Ⅱ（実習）」平均 4.4 点という評価を得ており、学生の満足度が高い結果となっている。</p> <p>生活文化学科食物栄養専攻准教授に昇任した。</p> <p>「栄養教育論Ⅰ」平均 4.3 点、「栄養教育論Ⅱ」平均 4.6 点、「栄養教育論実習Ⅰ」平均 4.6 点、「栄養教育論実習Ⅱ」平均 4.5 点、「公衆栄養学」平均 4.5 点、「健康管理概論」平均 4.0 点、「栄養学各論実習」平均 4.6 点という評価を得ており、学生の満足度が高い結果となっている。</p> <p>「栄養教育論Ⅰ」平均 4.2 点、「栄養教育論Ⅱ」平均 4.5 点、「栄養教育論実習Ⅰ」平均 4.4 点、「栄養教育論実習Ⅱ」平均 4.6 点、「公衆栄養学」平均 4.6 点、「健康管理概論」平均 4.7 点、「ライフステージ栄養学」平均 4.4 点、「栄養学各論実習」平均 4.6 点、「調理学」平均 4.2 点、「キャリアデザイン」平均 4.4 点、「子どもの食と栄養」平均 4.1 点という評価を得ており、学生の満足度が高い結果となっている。</p> |
| <p>4 実務の経験を有する者についての特記事項</p> <p>① 栄養士養成施設実習生指導</p> <p>② 栄養ケア・マネジメント業務効率化の研修会講師</p> <p>③ 業務効率化パソコンスキルアップ研修会講師</p> | <p>平成 19 年 9 月</p> <p>平成 23 年 9 月</p> <p>平成 22 年 2 月 3 月</p> <p>平成 23 年 2 月・6 月</p> | <p>高知学園短期大学生生活科学学科給食管理実習Ⅱで実習生を指導。</p> <p>社団法人日本栄養士会「平成 21 年度栄養指導等に関する研究助成事業」の一環として 3 回実施</p> <p>高知県老人福祉施設協議会より依頼で 4 回実施。（入門編・初級編・中級編・応用編）</p> |
| <p>5 その他</p> <p>① 女子大学生を学習者とした「3・1・2 弁当箱法」セミナー事業受託</p> | <p>平成 25 年 10 月</p> <p>平成 26 年 11 月</p> <p>平成 27 年 10 月</p> <p>平成 28 年 11 月</p> <p>平成 29 年 10 月</p> <p>平成 30 年 10 月</p> <p>令和元年 10 月</p> <p>令和 2 年 10 月</p> <p>令和 3 年 10 月</p> <p>令和 4 年 10 月</p> <p>令和 5 年 10 月</p> | <p>栄養指導実習Ⅱの授業の一環として、「3・1・2 弁当箱法」の考案者である針谷順子先生を講師に迎え、体験型の実習を実施。</p> <p>平成 30 年からは、講師として実習を実施。</p> |

| | | |
|----------------------------------|----------------------------------|---|
| ② 高知学園短期大学研究助成金受託 | 平成 25 年 5 月 | 研究課題名：『管理栄養士・栄養士の情報リテラシー向上とデータベース作成のためのパソコンスキル習得方法について』 研究経費：300,000 円 『介護論』・『食と介護』 |
| ③ 高知県立大学健康栄養学部非常勤講師 | 平成 26 年 4 月 1 日～平成 28 年 3 月 31 日 | |
| ④ 生涯学習管理栄養士国家試験準備講座 講師 | 平成 25 年 1 月 9 日 | 『栄養教育論』・『臨床栄養学』 |
| | 平成 26 年 1 月 11 日 | 『栄養教育論』・『臨床栄養学』 |
| | 平成 27 年 1 月 10 日 | 『栄養教育論』・『臨床栄養学』 |
| | 平成 28 年 1 月 9 日 | 『臨床栄養学』 |
| | 平成 29 年 10 月 7 日 | 『栄養教育論』 |
| ⑤ 栄養士実力認定試験準備講座・模擬試験 | 平成 30 年 1 月 16 日 | 『公衆栄養学』 |
| | 平成 29 年 10 月～12 月 | 繰り返し問題を解いて、確認できるようプリントを作成。模擬試験を複数回行い、内容の定着を図る。 |
| | 平成 25 年 2 月 13 日 | 高知県立佐川高等学校 |
| | 平成 25 年 11 月 15 日 | 高知高等学校 |
| | 平成 27 年 12 月 11 日 | 高知県立宿毛高等学校 |
| ⑥ 出張講義 | 平成 30 年 11 月 6 日 | 高知県立高知農業高等学校 |
| | 平成 30 年 11 月 27 日 | 高知県立高知農業高等学校 |
| | 令和元年 6 月 14 日・21 日 | 和歌山県立和歌山商業高等学校 |
| | 令和 2 年 9 月 9 日 | 和歌山県立箕島高等学校 |
| | 令和 2 年 11 月 12 日 | 海南市立海南下津高等学校 |
| | 令和 2 年 12 月 10 日 | 和歌山県立貴志川高等学校 |
| | 令和 3 年 11 月 10 日 | 和歌山県立粉河高等学校 |
| | 令和 3 年 12 月 15 日 | 和歌山県立神島高等学校 |
| | 令和 4 年 10 月 20 日 | 大阪府立貝塚南高等学校 |
| | 令和 4 年 12 月 8 日 | 和歌山県立貴志川高等学校 |
| | 令和 5 年 5 月 26 日 | 大阪府立佐野高等学校 |
| ⑦ 栄養ワンダー2018 高知県栄養士会 教育・研究事業部 | 令和 5 年 11 月 9 日 | 和歌山県立熊野高等学校 |
| | 平成 30 年 8 月 4 日 | 「健康的なからだづくり、美ボディーを目指そう！」BMI の算出、体脂肪測定、実物大そのまんま料理カードによる食事チェック、食事バランスガイドを用いた食事相談を実施した。 |

| | | |
|------------------|------------------------|---|
| ⑧ 栄養ワンダー2019 | 令和元年7月8日 | 「栄養障害の二重負荷」の解決をめざすというテーマで、学生に栄養教育を実施した。 |
| | 8月24日 | オープンキャンパスで短期大学に訪れた高校生を対象に栄養教育を実施した。 |
| ⑨ 栄養ワンダー2021 | 令和3年7月8日 | 「栄養の整理整頓」というテーマで、管理栄養士・栄養士が実践するカラダよるこぶテクニック栄養の整理整頓100が書かれた栄養ワンダーブック2021を用いて、クラス毎に栄養教育を実施した。 |
| ⑩ 和歌山信愛女子短期大学委員会 | 令和4年4月1日 | 学務委員会 委員長（現在に至る） |
| ⑪ 栄養ワンダー2022 | 令和4年7月12日 | 「自分のために、地球のためにサステナブルに食べよう」というテーマで、栄養ワンダーブック2022を用いて、クラス毎に栄養教育を実施した。 |
| ⑫ リビング和歌山新聞社 | 令和5年7月8日 | 『健康はおなかから 新たなトレンド出現 短鎖脂肪酸』解説 和歌山リビング新聞社：女性のための地域生活情報誌 LIVING 7月8日（2093号） |
| ⑬ 栄養ワンダー2023 | 令和5年7月8日・ 令和5年7月13日 | 「間食の、すすめ」というテーマで、栄養ワンダーブック2023を用いて、オープンキャンパスの際に来学者に実施した。 同様にクラス毎に栄養教育を実施した。 |
| ⑭ 梅スタディケーション発表 | 令和5年8月10日 | 和歌山信愛女子短期大学生生活文化学科食物栄養専攻の紹介 |

職務上の実績に関する事項

| 事項 | 年月日 | 概要 |
|--|-------------|--|
| 1 資格、免許 | | |
| ① 栄養士免許証 | 昭和62年3月25日 | 第4299号 奈良県知事上田繁潔 |
| ② 管理栄養士登録証 | 昭和62年10月16日 | 第36946号 厚生大臣下条進一郎 |
| ③ 家政学修士 | 平成元年3月 | 奈良女子大学 「修士論文題目：豆乳における脂質過酸化物の挙動に関する研究」 |
| ④ 第一種衛生管理者 | 平成23年6月17日 | 第60016640841号 東京労働局長 |
| ⑤ Microsoft Official Trainer Access 2003 | 平成17年5月1日 | |
| ⑥ Microsoft CERTIFIED Trainer 2010 | 平成22年4月1日 | |
| ⑦ Microsoft CERTIFIED Trainer 2011 | 平成23年4月1日 | |
| ⑧ Microsoft CERTIFIED Trainer 2012 | 平成24年4月1日 | |
| ⑨ Microsoft CERTIFIED Trainer 2013 | 平成25年4月1日 | |
| ⑩ Microsoft CERTIFIED Trainer 2014 | 平成26年4月1日 | |
| ⑪ Microsoft CERTIFIED Trainer 2015 | 平成27年4月1日 | |

| | | |
|--|---|---|
| <p>⑫ Microsoft CERTIFIED Trainer 2016</p> <p>⑬ Microsoft CERTIFIED Trainer 2017</p> <p>⑭ Microsoft CERTIFIED Trainer 2018</p> | <p>平成 28 年 4 月 1 日</p> <p>平成 29 年 4 月 1 日</p> <p>平成 30 年 4 月 1 日</p> | |
| <p>2 特許等</p> <p>①</p> <p>②</p> | | <p>特記事項なし</p> |
| <p>3 実務の経験を有する者についての特記事項</p> <p>① 管理栄養士業務</p> <p>② 栄養ケア・マネジメント業務の効率化</p> <p>③ 給食管理業務の効率化</p> <p>④ リスクマネジメントの効率化</p> <p>⑤ 新人研修</p> <p>⑥ おやつサークル（デイサービス）講師</p> <p>⑦ 高知県栄養士会主催夏休み親子でスリムキャンプ</p> <p>⑧ 高知市老人クラブ主催 第7回健康まつり</p> <p>⑨ 児童福祉施設におけるスキムミルククッキング講座</p> | <p>平成 18 年 5 月から平成 24 年 3 月</p> <p>平成 18 年 5 月から平成 24 年 3 月</p> <p>平成 18 年 4 月から平成 24 年 3 月</p> <p>平成 19 年 4 月から平成 24 年 3 月</p> <p>平成 19 年 4 月から平成 24 年 3 月</p> <p>平成 19 年 10 月から平成 24 年 3 月</p> <p>平成 21 年 8 月 平成 21 年 11 月 平成 22 年 2 月</p> <p>平成 22 年 10 月 平成 23 年 10 月</p> <p>平成 23 年 10 月</p> | <p>特別養護老人ホーム、ケアハウス、デイサービス、配食サービス（地域ケア会議）等について、社会福祉法人土佐香美福祉会の管理栄養士として、栄養管理業務、給食管理業務に携わった。</p> <p>特別養護老人ホーム洋寿荘で、栄養ケア・マネジメントの実施するためのシステムを構築した。汎用性のあるエクセルでデータベースを作成し、差し込み印刷による帳票類作成の効率化により、2 か月間で全入所者の栄養マネジメント加算の開始を実施することができた。</p> <p>特別養護老人ホームやまだ荘でも上記のシステムを導入した。（法人グループ内の他の施設にも導入した。）</p> <p>エクセルのデータベース管理により、各入所者の体重変化等をグラフによりビジュアル化し、情報の共有に貢献した。</p> <p>施設側、委託側で共通の食事形態、食数管理データベースをエクセルで作成して、業務効率を図った。</p> <p>施設全体における多職種のヒヤリハット報告のデータベースをエクセルで作成して、内容の調査分析を行った。</p> <p>・『摂食及び嚥下障害に関するケアについて・栄養ケア・マネジメントについて・食中毒の予防及び蔓延の防止に関するケアについて』社会福祉法人土佐香美福祉会で新規採用された職員に対して講義を実施した。</p> <p>高齢者が喜ぶ季節感のあるおやつ作りのレシピを作成した。</p> <p>肥満児童に対する食生活アドバイス等 フォローアップ フォローアップ 健康相談（食生活）</p> <p>高知県開催責任者</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>⑩ 通所サービス事業所を利用している要支援・要介護高齢者に対する食習慣指導の効果に関する調査研究協力</p> <p>⑪ 高知市いきいき健康チャレンジ 2017 結果報告会</p> | <p>平成 23 年 11 月から平成 24 年 3 月</p> <p>平成 30 年 2 月 25 日</p> | <p>社団法人日本栄養士会全国福祉栄養士協議会食習慣調査と食習慣指導</p> <p>チャレンジチェックコーナーで食育 SAT による食事チェックを実施した。</p> |
| <p>4 その他</p> <p>① 社団法人日本栄養士会平成 21 年度栄養指導等に関する研究助成事業の受託</p> <p>② 生涯教育研修会基礎研修コース修了</p> <p>③ 栄養改善学会実践栄養学研究集中セミナー修了</p> <p>④ 特定保健指導実践者育成研修修了</p> <p>⑤ 全国福祉栄養士協議会第 15 回専門研修会</p> <p>⑥ 全国福祉栄養士協議会</p> <p>⑦ 全国福祉栄養士協議会第 16 回専門研修会</p> <p>⑧ 臨床栄養実践塾</p> | <p>平成 21 年 5 月</p> <p>平成 8 年 3 月 15 日</p> <p>平成 19 年 1 月 14 日</p> <p>平成 20 年 3 月 17 日</p> <p>平成 22 年 7 月 25 日</p> <p>平成 23 年 7 月 16 日</p> <p>平成 23 年 8 月 28 日</p> <p>平成 19 年 8 月～平成 21 年 4 月</p> | <p>研究代表者を務めた。 『栄養ケア・マネジメント業務におけるパソコンスキルの向上方法についての検討』 研究経費：578,000 円 第 390098 号 社団法人日本栄養士会</p> <p>18 学会セミナー第 5 号（栄養教育） 第 39-61 号 社団法人日本栄養士会</p> <p>受講番号 3-116（食事摂取基準のケーススタディ） 受講番号 21（中堅者研修Ⅲ）（管理栄養士・栄養士が行う食事提供・食事指導技術を考えなおすシンポジウム） 受講番号 21（中堅者研修Ⅱ）</p> <p>生活習慣病の予防に関する症例のコース受講</p> |

| 研究業績等に関する事項 | | | | |
|--|---------|-----------|----------------------------------|--|
| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
| (著書) 1 栄養教育論 | 共著 | 令和2年3月 | 化学同人 | <p>栄養教育の基礎から応用までを分かりやすく解説した。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 栄養教育の定義と意義 2. 栄養教育のための理論的基礎 3. 栄養教育マネジメント 4. 栄養教育のためのアセスメント 5. 栄養教育計画立案 6. 栄養教育プログラムの実施・評価 7. ライフステージ・ライフスタイル、健康状態と栄養教育 8. 特定給食施設における栄養教育 <p>上記の 4. 栄養教育のためのアセスメントの執筆を担当した。</p> <p>(共著者：石見百江、垣淵直子、塩田良子、下岡里英、野津あきこ、藤澤克彦、<u>森岡美帆</u>)</p> |
| (学術論文) 1 豆乳における脂質過酸化物の挙動に関する研究 (修士論文) | 単著 | 平成元年3月 | 奈良女子大学大学院 | <p>大豆の食品加工や調理の過程における脂質の酵素的過酸化反応は食品の品質に大きな影響を及ぼす。これまで、大豆における豆臭成分(ヘキサナール)の発生メカニズムは明らかにされてきたが、ヘキサナールの前駆物質である脂質過酸化物の挙動は明らかでない。本研究では、豆乳における脂質過酸化物の挙動及び過酸化物質とタンパク質との相互作用について検討した。</p> |
| 2 豆乳における脂質の過酸化とタンパク質の化学変化 (査読付) | 共著 | 平成4年3月 | 家政学研究、Vol. 38 (No. 44)、pp. 44-50 | <p>大豆から豆乳を調整し、脂質の過酸化度(TBA値、酸素消費量)、タンパク質の化学的変化(アミノ酸組成、分子サイズ)について検討をした。豆乳で脂質は過酸化を受けているにも関わらず、タンパク質に化学変化は観察されず、豆乳でのエマルジョン形成は脂質過酸化物質とタンパク質の反応を抑制していることが示唆された。</p> <p>(担当部分概要) 計画と実験の大部分、考察とまとめと論文執筆を担当した。</p> <p>(共著者：<u>森岡(高橋)美帆</u>、長谷川喜代三、高村仁知、的場輝佳)</p> |
| 3 栄養ケア・マネジメントにおけるデータベース作成のための、パソコンスキル習得と活用について (査読付) | 共著 | 平成26年4月 | 日本栄養士会雑誌、第57巻(第4号)、pp. 272-277 | <p>高齢者施設に勤務する管理栄養士・栄養士が、栄養ケア・マネジメントにおけるデータベース作成に要するパソコンスキルを習得するため必須と考えられる10のパソコンスキルを抽出し、研修会を実施した。研修会後に、パソコンスキルの習得度、習得したパソコンスキルの業務への活用度、フォローアップ研修の希望</p> |

研究業績等に関する事項

| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
|--|---------|-----------|--|---|
| 4 新人栄養士の業務遂行の思いに関する質的研究（査読付） | 共著 | 平成27年5月 | 日本健康教育学会誌、Vol. 23、pp. 134-142 | <p>等を調査した。栄養ケア・マネジメントにおけるデータベース作成のためのパソコンスキルを習得するのに研修会は有用であることが示唆された。</p> <p>（担当部分概要）計画と調査の大部分、考察とまとめと論文執筆を担当した。</p> <p>（共著者：森岡美帆、久保田賢、中山健夫）</p> <p>早期離職につながる新人栄養士の業務遂行の思いを探索することを目的とした。新人栄養士は専門職者としてうまく出来ないことに対する不安や栄養士としての資格を活かすことのできないジレンマをかかえていた。一方、患者・利用者や上司・先輩との人間関係を意識するとともに現状を受け入れながら、将来への希望を抱いていた。新人栄養士の早期離職を防ぐためには職場での指導者による指導のあり方を含めた栄養士の段階的・系統的な研修が重要であると示唆された。</p> <p>（担当部分概要）全般にわたり共著者と共同した。</p> <p>（共著者：池畠千恵子・古屋美知・森岡美帆）</p> |
| 5 医療等分野における番号制度導入への医師を対象にした意識調査（査読付） | 共著 | 平成27年7月 | 日本公衆衛生雑誌、第62巻（第7号）、pp. 325-337 | <p>医療等 ID を不必要と考える医師は1～3割であり、年長者、診療所勤務という特徴があった。医療費の削減、個々の患者のための医療の実現につながるメリットがある半面、情報漏えい対策、医師が連携情報に拘束される危険性、連携情報の不適切な利用等のデメリットもある。情報を保護しながら利活用するためには、倫理的配慮が不可欠である。医療等 ID 導入には、医師の特徴・意識を考慮しつつ、情報の利活用目的に応じた利活用可能な情報の種類とその提供対象に関する社会的合意形成が求められる。</p> <p>（担当部分概要）</p> <p>研究計画、質問票作成、データ解析（副解析者）を担当した。</p> <p>（共著者：高橋由光、瓜生原葉子、井上真智子、岡本茂、柏原英則、鬼頭久美子、篠原圭子、萬代真理恵、森岡美帆、田中司朗、川上浩司、中山健夫）</p> |
| 6 日本国内の生活者を対象とした健康増進・疾病予防に関わる介入の実態—医中誌 web を用いたシステムティックレビュー— | 共著 | 令和2年10月 | 日本ヘルスコミュニケーション学会雑誌 Vol. 11、No. 2、pp43-60 | <p>健康意識・態度と健康に関する行動変容（健康増進・疾病予防に関わる行動の変容）に係る地域における一般生活者に対する介入の実態把握と、その方略や手段など工夫（以下、工夫）の抽出を目的に、産学連携体制により、国内文献のレビューを行った。分析から、意識・態度と健</p> |

森岡 美帆

| 研究業績等に関する事項 | | | | |
|------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------------|---|
| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
| (査読付き) | | | | <p>康に関する行動変容(健康増進・疾病予防に関わる行動の変容)に係る工夫を 77 個抽出し、8 のカテゴリーに整理した。意識・態度と健康に関する行動変容(健康増進・疾病予防に関わる行動の変容)を実効的に推進する介入施策の質の向上が必要な中、今後は無関心層や低関心層を対象とした研究の強化、5W1H を起点とした実効性の高い介入施策のデザインと検証、そして有用なノウハウやアセットを持つ民間セクターとの積極的な連携が期待される。</p> <p>(担当部分概要)</p> <p>文献検索を行い、研究アプローチと介入アプローチの分析を実施した。また、介入上の工夫の抽出とカテゴリー化、並びに、介入の質の高度化に向けた分析を担当した。</p> <p>(共著者：佐藤克彦、戒田信賢、大浦智子、太田はるか、中山寛子、<u>森岡美帆</u>、甲斐千晴、小柳仁、中山健夫)</p> |
| (その他) 「学会発表」 | | | | |
| 1 豆乳における脂質の過酸化物の挙動 | — | 昭和63年 | 日本農芸化学会 (日本農芸化学会誌 62 1315) | 大豆の食品加工や調理の過程における脂質の酵素的変化は食品の品質に大きな影響を及ぼす。これまで、豆臭成分(ヘキサナール)の発生メカニズムは明らかにされてきたが、ヘキサナール前駆物質である過酸化物の挙動は明らかではない。そこで、豆乳における脂質過酸化物の挙動および過酸化物とタンパク質との相互作用について検討した。 日本農芸化学会関西支部第 354 回例会(京都)講演要旨集 (発表者： <u>高橋美帆</u> 、的場輝佳、長谷川喜代三) |
| 2 豆乳における酵素的過酸化反応に対するトリアシルグリセロールの変化 | — | 平成元年 | 日本家政学会 | 豆乳における脂質の過酸化反応は、酵素作用(リポキシゲナーゼ)で速やかに進行する。この反応において、遊離脂肪酸(FFA)の過酸化挙動は明らかにされているが、豆乳脂質の大部分を占めるトリアシルグリセロール(TG)の過酸化挙動は明らかではない。そこで、エタノールおよび種々の界面活性剤を用いて、豆乳(乾燥大豆約 1g/蒸留水 15ml)中の脂質 |

| 研究業績等に関する事項 | | | | |
|---|---------|-----------|----------------------------------|--|
| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
| 3 豆乳におけるトリアシルグリセロールの酵素的過酸化反応と分解挙動 | — | 平成2年 | 日本農芸化学会 (日本農芸化学会誌 64 552) | 存在状態を変化させ、豆乳における酵素的過酸化反応に対する TG の変化を検討した。 日本家政学会第 41 回大会 (東京) 講演要旨 p.102 (発表者: <u>高橋美帆</u> 、 <u>的場輝佳</u> 、 <u>長谷川喜代三</u>) 豆乳脂質の大部分を占めるトリアシルグリセロール (TG) の酵素的過酸化反応を検討してきたが、過酸化物質 (TG ヒドロペルオキシド) の分解挙動は明らかではない。そこで、エタノールおよび種々の界面活性剤を用いて、豆乳 (乾燥大豆約 1g/蒸留水 15ml) 中の脂質存在状態を変化させ、豆乳における TG ヒドロペルオキシドからの分解挙動を検討した。TG ヒドロペルオキシドは、遊離脂肪酸の過酸化分解経路とは異なった経路で、二次生成物に分解されることが推定された。 日本農芸化学会 1990 年度大会 (福岡) 講演要旨集 p.244 (発表者: <u>高橋美帆</u> 、 <u>下浜明子</u> 、 <u>松本早苗</u> 、 <u>的場輝佳</u> 、 <u>長谷川喜代三</u>) |
| 4 MHC クラス II 抗原のプロモーター及びイントロン域に及ぼす調節因子の効果 | — | 平成4年 | 日本生化学会 (生化学 64 931) | 抗原提示細胞では、IFN γ により MHC クラス II 抗原が誘導されるが、各種サイトカインやその他の因子により微妙に誘導されている。これまで Northern blot 分析により得られた MHC クラス II 遺伝子の調節因子について、reporter gene を用いてその効果について検討したので報告した。 第 65 回日本生化学会大会 (福岡) 発表抄録集 p.931 (発表者: <u>森岡美帆</u> 、 <u>森沢啓子</u> 、 <u>谷口武利</u>) |
| 5 特別養護老人ホームにおける栄養ケア・マネジメントの実施状況 | — | 平成20年9月 | 日本栄養改善学会 | 平成 17 年 10 月 1 日から、個別の栄養状態に着目した栄養管理が、栄養マネジメント加算として評価されるようになった。入所者には、人間の基本的欲求である「食べる楽しみ」を重視し、「食べる」ことによって低栄養状態を予防し、日々の生活を楽しんでいただくことを目標にして、当施設においても多職種協働での栄養ケア・マネジメントを実施しており、実施開始当初から在籍している入所者の状態を報告した。 第 55 回日本栄養改善学会学術総会 (鎌倉女子大学・鎌倉芸術館) 講演集 p.310 示説発表 (発表者: <u>森岡美帆</u> 、 <u>日浦千香子</u>) |
| 6 管理栄養士・栄養士の情報リテラシー | — | 平成22年9月 | 日本栄養改善学会 | 管理栄養士・栄養士が業務に必要な情報を活用する能力 (情報リテラシー) を身 |

森岡 美帆

| 研究業績等に関する事項 | | | | |
|---|---------|-----------|---------------------|--|
| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
| 一向上方法としてパソコンスキル講習会の有用性について | | | | につけることは、今後ますます必要となる。その一助としてパソコンスキル講習会の有用性を検討した。講習会を受講した68%の施設においてデータベースを作成し、データベースを作成した受講者全員が、フォローアップの講習会を希望していた。データベース作成の有無によって、フォローアップ講習希望の有無に差があることが分かった。データベース作成が業務の効率化に寄与することという情報を取得していることから管理栄養士・栄養士の情報リテラシー向上方法としてパソコンスキル講習会は有用であったと考えられた。 |
| 7 栄養ケア・マネジメント業務効率化に向けての情報リテラシー教育内容の検討 | — | 平成25年9月 | 日本栄養学教育学会 | 第57回日本栄養改善学会学術総会（女子栄養大学）講演要旨集 p.385（女子栄養大学坂戸キャンパス）示説発表 （発表者：森岡美帆、松村絵里、田村優子、小松恵子、久保田賢、中山健夫） 栄養士・管理栄養士養成課程と卒後教育を通し、栄養ケア・マネジメント業務効率化に向けて、業務の効率化に役立つパソコンスキルの必要項目の検討を進め、データベース作成・活用のためのパソコンスキルを情報リテラシーとして習得していくことを提案した。 |
| 8 汎用性表計算ソフト（Microsoft Excel）で作成した食数管理システムによる業務改善の試み | — | 平成25年9月 | 日本栄養改善学会 | 日本栄養学教育学会第2回学術総会 （発表者：森岡美帆、中山健夫） 給食管理業務において、汎用性表計算ソフト（Microsoft Excel）を用いることで、給食管理専用ソフト購入のコストをかけず、施設に応じて使いやすいシステムにカスタマイズできること、給食管理部門の担当者が、食数管理システム作成に参加することで、専門職としての意識の向上が図られ、業務改善が可能となることを示唆した。 |
| 9 栄養士養成施設における校外実習に向けた授業内容等の改善の試みについて | — | 平成30年9月 | 日本栄養改善学会 | 第60回日本栄養改善学会学術総会（神戸国際会議場他）講演要旨集 p.240 口頭発表 （発表者：森岡美帆、小山美根子、中山健夫） 学外実習への意識付けとして飛翔式（管理栄養士・栄養士倫理綱領の理解、社会人としてのマナー・規律の強化、目標の明確化）の開催、栄養指導論、栄養指導実習、臨床栄養学概論等で、基本的な知識の定着のため授業における小テスト（食品成分表、糖尿病における食事療法のための食品交換表、日本人の食事摂取基準 2015年版）の導入、臨床栄養学 |

森岡 美帆

| 研究業績等に関する事項 | | | | |
|---|---------|-----------|---------------------|--|
| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
| 10 知識から実践へつなげる栄養教育の在り方：栄養ケア・マネジメントから栄養ケアプロセスへの展開に関する文献的検討 | — | 平成31年3月 | 日本臨床知識学会 | <p>実習での治療食を少量調理から大量調理に展開、温冷配膳車を用いたトレイメイキング、食札・検食簿の作成等実務に即した実習の追加をおこなった。施設側の指導者からの意見として、例年と比較して高い評価が得られた。今回取り組んだより実践に即した授業内容の改善は、学外実習における専門知識と技術の習得に繋がったと考えられた。</p> <p>第 65 回日本栄養改善学会学術総会（朱鷺メッセ新潟コンベンションセンター）講演要旨集 p.263 示説発表 （発表者：森岡美帆、三宮章香、鮫島千遥、川上すみれ、鈴木寛之、古屋美知、下元智世、渡邊慶子）</p> <p>我が国の 65 歳以上の高齢者人口は 3,515 万人で総人口に占める 65 歳以上人口の割合（高齢化率）は 27.7%（平成 30 年度版高齢社会白書）である。2000 年に施行された介護保険では、2005 年から「口から食べる楽しみの支援の充実」のため栄養ケア・マネジメントが導入された。現在、公益社団法人日本栄養士会が、より専門性の高い栄養管理を行うために国際的基準である栄養ケアプロセスの導入を推奨している。栄養ケアプロセスは、栄養アセスメント、栄養診断、栄養介入、栄養モニタリングと評価の 4 段階で構成され、標準化された記録方式を用いて栄養管理を行うため、施設間の連携、データの管理、蓄積が容易となる。また、超高齢社会で高齢者の栄養管理を適切に行うために地域包括ケアシステムでも栄養ケアプロセスの導入を推進していくことが必要となる。本研究では、栄養ケア・マネジメントからどのように栄養ケアプロセスへ展開されているか、国内では発表された文献の内容を明らかにすることで、知識から実践へつなげる栄養教育の在り方を検討した。</p> <p>第 3 回日本臨床知識学会学術総会（京都大学） （発表者：森岡美帆、中山健夫）</p> |
| 11 高齢者施設における栄養ケア・マネジメント業務効率化の試み：汎用ソフト（Excel・Word）の活用事例 | — | 令和元年9月 | 日本栄養改善学会 | <p>高齢者施設において、栄養状態の主要な評価項目である体重の視覚化は、多職種スタッフの共通情報として価値が高いといわれており、地域包括ケアシステムの中で栄養管理をスムーズに実施するためにもデータの蓄積と解析が重要であると考えられているので、汎用性のあるソフト</p> |

森岡 美帆

研究業績等に関する事項

| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
|-----------------------------|---------|-----------|---------------------|---|
| 12 校外実習における学生の気づきと学びについての検討 | — | 令和元年9月 | 日本栄養改善学会 | <p>ト (Excel) での更なる業務効率化を検討した。Excel のデータベースのみの運用により、業務の効率化に寄与することができ、地域包括ケアシステムの構築化に向けてのデータの蓄積にも寄与することが可能となることが推察された。</p> <p>第 66 回日本栄養改善学会学術総会 (富山県民会館、富山国際会議場) 講演要旨集 p.274 示説発表 (発表者: 森岡美帆、日浦千香子、大森恵子、中山健夫)</p> <p>校外実習での体験を通して、学生が記した気づきや学びを分析した。その結果、88 個のコードから 3 つのカテゴリーと 10 のサブカテゴリーが抽出された。自己認識のカテゴリーにはやりがい、スキル不足、将来への展望、専門職の認識の 4 つのサブカテゴリーが含まれていた。栄養士業務のカテゴリーには献立作成、調理・食事提供、リスクマネジメント、栄養指導の 4 つのサブカテゴリーが含まれていた。コミュニケーション能力のカテゴリーには、多職種協同、患者への対応の 2 つのサブカテゴリーが含まれていた。学生の 3 分間スピーチを分析した結果から、倫理綱領の内容に基づき実習に臨んだことが推察された。また、3 分間スピーチによる学生間の相互理解を深めることに繋がることを期待された。</p> <p>第 66 回日本栄養改善学会学術総会 (富山県民会館、富山国際会議場) 講演要旨集 p264.示説発表 (発表者: 鮫島千遥、森岡美帆、三宮章香、下元智世、渡邊慶子)</p> |
| 13 学内実習における学生の手洗い洗浄に関する一考察 | — | 令和元年9月 | 日本栄養改善学会 | <p>大量調理施設衛生管理マニュアルでは、手洗いに関する事項において、2 度洗いの重要性を示している。本学では、給食実務論実習、臨床栄養学実習、栄養指導実習の授業で横断的に、大量調理における衛生管理について指導を行っている。今回「手洗い」について確認調査を行い、学生の手洗い洗浄状況の結果と実習後のコメントにより検討を行ったので報告する。学生のコメントから、適正な手洗いの重要性を確認できた学生が多くいたことがわかった。今後も引き続き、関連科目で連携し継続した指導により、適正な手洗いを習慣づける必要があり、校外実習等実践につなげていきたい。</p> <p>第 66 回日本栄養改善学会学術総会 (富山県民会館、富山国際会議場) 講演要旨</p> |

森岡 美帆

| 研究業績等に関する事項 | | | | |
|--|---------|-----------|---------------------|--|
| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
| 14 管理栄養士・栄養士養成校における学生の献立作成スキルに関する文献的検討 | — | 令和2年9月 | 日本栄養改善学会 | <p>集 p264.示説発表 (発表者：三宮章香、森岡美帆、鮫島千遥、下元智世、渡邊慶子) 栄養士・管理栄養士養成校における学生の様々な要因による献立作成スキルの不足が課題となっている。そこで本研究では、管理栄養士・栄養士養成校での献立作成に関する研究の検索を行い、献立作成スキル不足に関する要因の整理をし、今後の献立作成指導教育に活用することを目的とした。献立作成が困難な背景や要因についての研究は多いが、献立作成スキルを向上させるための具体的な教育教材の開発等の研究は見受けられなかった。このことから、学生が習得しやすい献立作成教材の必要性が示された。今後、大学医学部附属病院の病院食における実践例を参考教材として活用し、教員の教育力の向上及び学生のスキルの向上につなげることを検討している。</p> <p>第 67 回日本栄養改善学会学術総会講演要旨集 p.174 誌上発表 (発表者：渡邊慶子、森岡美帆、島田郁子、利光久美子)</p> |
| 15 食育に関する意識調査について (予備調査) | — | 令和2年9月 | 日本栄養改善学会 | <p>栄養士養成校の学生 (1 年、2 年) を対象に、食育に関する意識を調査することを目的とした。対象者：栄養士養成校の学生 (1 年 32 名、2 年 45 名のうち回答が得られた 1 年 30 名、2 年 39 名)。調査方法：食育に関する意識等を質問紙法による無記名方式で横断的調査を 2019 年 12 月に実施した。調査項目：基本属性 (性別、年齢、一人暮らしの有無)、食育に関する意識調査の内容 (生活習慣、食事バランスガイド、食文化、セルフエスティーム。解析方法：各項目に関して、「はい」「いいえ」毎に集計し、セルフエスティームの得点を 3 つのグループ (高グループ、中グループ、低グループ) に分けて、各項目に関してクロス集計を行った。セルフエスティームとの関連：セルフエスティームとの関連で、セルフエスティームが高いグループでは、バランスの良い食事をとっている人の割合、普段食事作りに参加している人の割合、郷土料理を作っている人の割合が高く、イライラを感じる人の割合が低かった。食をめぐる課題の解決に、「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要であるといわれているが、普段から食事作りに参加し、郷土料理を作る機会をもつ</p> |

森岡 美帆

研究業績等に関する事項

| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
|-----------------------------------|---------|-----------|---------------------|--|
| 16 コロナ禍での食生活状況に関する調査について | — | 令和3年10月 | 日本栄養改善学会 | <p>ことは、セルフエスティームを高め、「食べる力」＝「生きる力」を育てていくことに貢献できるのではないかと考えた。</p> <p>第 67 回日本栄養改善学会学術総会講演要旨集 p95.誌上発表 （発表者：森岡美帆、横地一花、清水玲那、中西透子、西嶋麻帆、平尾優香）</p> <p>新型コロナウイルス感染症の感染拡大により緊急事態宣言が出されるなど、私たちの生活は大きく変化した。コロナウイルスと共生する社会の中で、「新しい生活様式」を踏まえた行動が求められている。そこで、W 短期大学食物栄養専攻の学生（1 年、2 年）を対象に、コロナ禍での食生活状況を調査した。自粛生活では、生活のリズムが乱れ、身体活動が減少する傾向があるので、朝食を定時に摂取し、ストレッチ、ラジオ体操等を積極的に行うように促し、セルフエスティームを高めていくためにもバランスのとれた食事摂取の重要性を継続的に確認し、定期的に食生活を見直す必要があると考えた。</p> |
| 17 栄養士養成校における臨床栄養学実習での授業改善の試みについて | — | 令和3年10月 | 日本栄養改善学会 | <p>第 68 回日本栄養改善学会学術総会講演要旨集 p. 140 誌上発表 （発表者：森岡美帆、横地一花、田端真季、西本梨花）</p> <p>臨床栄養学実習においては、少量調理で実習を行っている養成施設が多く見受けられる。少量調理では、臨床現場での給食運営との乖離が生じる。第 66 回日本栄養改善学会学術総会で、K 短期大学における臨床栄養学実習での治療食を少量調理から大量調理に展開、温冷配膳車を用いたトレイメイキング、食札・検食簿の作成等実務に即した実習の追加を実施したことを報告した。今回、W 短期大学で、少量調理の臨床栄養学実習から 17 食程度の中量での実習を実施し、教育効果を上げるための授業改善の試みを行ったことについて報告した。多くの養成施設で行われている臨床栄養学実習における少量調理を実務に即した中量調理による実習の工夫を行った結果により、病院食における治療食への対応、大量調理、衛生管理、リスク管理、フードサービスにおいて学生の認識が高まったことが分かった。今後、校外実習及び卒後の臨床現場に即した実践のためには、治療食献立作成のスキルアップと大量調理技術の</p> |

森岡 美帆

研 究 業 績 等 に 関 す る 事 項

| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概 要 |
|--|---------|-----------|---------------------|--|
| 18 女子短期大学生の食生活でのSDGsに関する意識調査について（予備調査） | — | 令和4年6月 | 日本食育学会 | <p>習得につながる指導が必要であると考えた。</p> <p>第 68 回日本栄養改善学会学術総会講演要旨集 p. 196 誌上発表 （発表者：渡邊慶子、森岡美帆、五木田祐里、三宮章香、樋口康平）</p> <p>栄養士免許の取得を目指している食物栄養専攻の学生の食生活における SDGs に関する意識はどのようなものなのかを調査することを目的とした。SDGs について、内容まで知っている人の割合は、全体の 35%であり、「SDGs」の認知が十分になされていないことが伺えた。食品ロスを意識していても、行動には移せていない人の割合が多いことが分かった。セルフエスティームとの関連について、セルフエスティームが高いグループは、SDGs の認知、ジェンダー平等の認知の割合が高かった。セルフエスティームが高いグループでは緑黄色野菜を意識的に摂取している人の割合、生活にゆとりがある人の割合、健康であると感じる人の割合も高かった。SDGs について、まず自分にできることに気づく機会を授業等で設けて、実践につなげていく必要があると考える。</p> |
| 19 コロナ禍における動画を用いた栄養教育論実習授業内容の検討について | — | 令和4年9月 | 日本栄養改善学会 | <p>第 10 回 総会・学術大会 講演・学術報告要旨集 p. 58 オンライン開催（発表者：森岡美帆、辻浦美加、林里歌、松下真依）</p> <p>栄養教育論実習において、これまで集団を対象とした栄養教育の実習としてプレゼンテーションを実施してきた。コロナ禍において、オンラインで様々な業務が実施される中、栄養教育も例外ではないと考えられる。そこで、2021 年度前期授業において、リーフレットと 3 分間の動画を作成するという新たな試みを実施し、コロナ禍の栄養教育にも対応できるように授業内容を検討したことについて報告した。学生の気づきは、3 つのカテゴリーに分類された。動画作成による気づきには、楽しさ、対象者を意識した作成、達成感があった。他者評価による気づきには、表現力の差、スキルの差、多様性があった。自己評価による気づきには、良い点、改善点の明確化、自分の可能性の発見があった。他者評価と自己評価を同時に行うことができ、自分自身を客観的に評価し、分析する機会となった。自ら課題を見つけ、改善につなげて</p> |

森岡 美帆

| 研究業績等に関する事項 | | | | |
|--|---------|-----------|---------------------|--|
| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
| 20 女子短期大学生の食生活に関する意識予備調査（体重管理と野菜・果物摂取について） | — | 令和5年9月 | 日本栄養改善学会 | <p>いきたいと考えてもらえる良い機会となり、「学びに向かう力」を付ける一助となると考える。</p> <p>第 69 回日本栄養改善学会学術総会講演要旨集 p. 226 示説発表 (Web) (発表者：森岡美帆、若林一花、五木田祐里)</p> <p>新型コロナウイルス感染症による影響は、人々の生命や生活のみならず、行動・意識・価値観にまで波及したといわれている。若い世代における食生活に関する意識について、栄養士養成校の学生（1年、2年）を対象に、予備調査を実施した。自分が健康であると感じている学生の割合は、68%で、BMI が適正なグループは、低体重グループ、肥満グループと比較すると自分が健康であると感じている学生の割合が高かった。体重チェックしている学生は、意識的に身体を動かしている学生の割合が高かった。果物を毎日とっている学生は野菜を 350 g 以上とれている学生の割合が高かった。食生活指針の遵守が高い学生は、セルフエスティームが高い学生の割合が高かった。コロナ渦で体重の増加や身体活動量の減少が課題になっているが、体重管理は栄養管理の基本といわれているので、体重管理が健康的な生活につながっていると考えられた。また、野菜、果物を摂取できている学生はセルフエスティームが高い学生の割合が高く、野菜、果物を十分に摂取することは、心身の健康につながっていくと考えた。</p> <p>第 70 回日本栄養改善学会学術総会講演要旨集 p. 290 示説発表 (名古屋国際会議場) (発表者：森岡美帆、岡井明美、狗巻明日香、土谷瞳奈、中井望未、成松凜乃、野呂あずみ、溝畑未悠、森綾華、山本菜々果)</p> |
| 「報告書」 1 豆・いも類利用の地域性（高知市・南国市） | 共著 | 平成14年12月 | 日本調理科学会 | <p>平成 13・14 年度日本調理科学会特別研究「調理文化の地域性と調理科学」報告書 高知市 10 件・南国市 10 件 地域の概要・特徴、調査地域の食生活の特徴、豆類、いも類の調理・加工の特徴を報告した。 (共著者：多数 森岡美帆)</p> |

| 研究業績等に関する事項 | | | | |
|---|---------|-----------|-----------------------------|--|
| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
| 2 栄養ケア・マネジメント業務におけるパソコンスキルの向上方法についての検討 | 共著 | 平成22年5月 | 日本栄養士会 | 平成 21 年度栄養指導等に関する研究助成事業報告書 高齢者施設で業務に携わっている管理栄養士・栄養士を対象として、パソコンスキルの講習会（19 施設 21 名参加）を実施し、管理栄養士・栄養士の情報リテラシーの向上方法について検討した。講習会に参加した施設の 68%がデータベースを作成し始めていた。本講習会によるパソコンスキルの習得・情報リテラシーの向上を通して、管理栄養士・栄養士が業務効率化の基盤となるデータベースを作成し、活用できるようになる可能性が示されたことを報告した。 （共著者：森岡美帆、松村絵里、田村優子、小松恵子、久保田賢、中山健夫） |
| 3 「給食管理実習 I・II（学外実習）に向けた授業改善の取り組みについて」 | 共著 | 平成30年8月 | 第 2 回高知学園短期大学 FD・SD 活動研究発表会 | 学外実習終了後に、学外実習反省会を開催し、施設側の指導者からコメントを収集して、課題の抽出を行ってきた。これらの課題に対する改善の具現化と教育効果を上げるための取り組みについて報告した。 [抄録] 平成 31 年 3 月 平成 30 年度高知学園短期大学 FD・SD 活動報告書、p. 49 （発表者名：森岡美帆・渡邊慶子・田邊重任・下元智世・戸田浩・古屋美知・鈴木寛之・三宮章香・鮫島千遥・川上すみれ・森匡・二宮久美） |
| 4 「国内外の情報の質を担保する規制を含めた諸要件の整理：保険適応外のがん免疫療法のシステムティックレビュー」 | 共著 | 令和3年6月 | 厚生労働科学研究成果データベース | 厚生労働科学研究費補助金（がん対策推進総合研究事業）（分担研究報告書）研究協力者 （中山健夫、若尾文彦他多数、森岡美帆） https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report_pdf/202008036A-buntan9.pdf (cited 31, March 2023) |
| 「講演」 | | | | |
| 1 食育について | — | 平成12年4月 | 高知県私立幼稚園連合研修会 | 幼児期における食事の重要性について、主食、主菜、副菜を揃えることが大切であることを講演した。 |
| 2 食育について | — | 平成12年6月 | みかづき幼稚園 | 幼児期における食事の重要性について、主食、主菜、副菜を揃えることが大切であることを講演した。 |
| 3 教え込む栄養教育から感じとる食事教育へ | — | 平成13年6月 | 南国市保幼小連絡協議会 | 主食、主菜、副菜を揃えて食事バランスをとることが重要であることを講演した。 |
| 4 高齢者と食事について | — | 平成19年7月 | 高知青年会議所 2007 | 低栄養を予防するために、高齢者の食事について講演した。 |

| 研究業績等に関する事項 | | | | |
|-------------|---------|--------------------|----------------------------|---|
| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
| 5 | — | 平成19年8月 | 前期新入会員事業 高知県栄養士会 | 平成19年度第3回生涯学習研修会 シンポジスト 平成17年10月から実施されている栄養ケア・マネジメントにおいて、パソコンを利用してどのように栄養管理業務の効率化を図ったのか発表をした。 |
| 6 | — | 平成19年10月 | 高知県中央東保健所 | ユニットのステーションに常駐して、利用者の生活を身近に感じながら細やかな栄養状態の評価を実施し、多職種協働での栄養ケア・マネジメントの一環としての行事食の提供で、利用者のQOL（生活の質）を高めることに貢献するための取り組み内容について講演を行った。 |
| 7 | — | 平成21年9月 | 高知県栄養士会 | 平成19年度給食関係者研修会 平成21年度第3回生涯学習研修会 シンポジスト 高齢者福祉施設の管理栄養士として、メディアエーター（食事を介して各部署との橋渡し）、トランスデューサー（数値・思いを食事に変換）、エディター（情報を編集して発信）の役割から高齢者の食について講演を行った。 |
| 8 | — | 平成22年7月 | 京都大学大学院医学研究科 | 管理栄養士・栄養士は、健康・栄養状態等に関する情報を収集して、分析し、総合的に評価・判定する能力が必要である。栄養ケア・マネジメントを遂行していくための情報リテラシー向上について発表を行った。 |
| 9 | — | 平成23年9月 | 高知県栄養士会 | 第5回京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻健康情報分野同門会 平成23年度第4回生涯学習研修会 シンポジスト 高齢期・終末期の栄養ケアについて、特別養護老人ホームでの取り組みを発表した。 |
| 10 | — | 平成27年4月 | 高知市文化振興事業団主催 いきいきセカンドライブ講座 | 食生活指針、食事バランスガイド、3・1・2弁当箱法を用いて、バランスのとれた食事の摂り方を講義。 （場所：高知市文化プラザかるぽーと11階大講義室） |
| 11 | — | 平成27年6月 平成27年8月 | 高知県栄養士会 | 児童福祉施設におけるクッキング講座 保育所における食事の提供ガイドライン（厚生労働省平成24年3月）について講演を行った。 |
| 12 | — | 平成29年3月 | ココプラ高知県産学官民連携センター | 業務の中で蓄積される身近なデータを用いて、問題点や課題を見出していくことができる。栄養ケア・マネジメントの業務効率化を例にして、業務を効率化する |

森岡 美帆

| 研究業績等に関する事項 | | | | |
|--------------------------------|---------|-----------------------|---|--|
| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
| 13 「フレイルを予防して、健康で長生き！」 | — | 平成30年7月 | 健康づくりリーダー養成講座～みずほ教育福祉財団助成事業～ | ために Microsoft®Excel® で簡単にできるデータベースの作成と Microsoft®Excel® の便利さを再認識できる内容であった。健康寿命の延伸のために、フレイルについて解説を行った。BMI の算出、フレイルチェック、指わかテストを実施した。 |
| 14 和歌山市国保 特定保健指導 栄養教室 | — | 令和4年10月、11月、令和5年1月、2月 | 和歌山市役所国保年金課保健事業班 | 特定保健指導栄養教室（食事バランスチェックを実施） 和歌山市中央コミュニティセンター |
| 15 ふれあい食堂講座 | — | 令和4年12月 | 山東まちづくり会（ふれあい食堂準備会） | 第1回 食事を楽しみましょう♪ |
| 16 和歌山県栄養士会生涯教育研修会 | — | 令和4年12月 | 和歌山県栄養士会 | ナッジ理論の栄養教育 |
| 17 和歌山県栄養士会生涯教育研修会 | — | 令和5年1月 | 和歌山県栄養士会 | 業務の質を向上させて発表につなげるデータ集計・分析 |
| 18 ふれあい食堂講座 | — | 令和5年3月 | 山東まちづくり会（ふれあい食堂準備会） | 第3回 食事バランスガイドで簡単チェック♪ |
| 19 豊かな感性を育む一環としての食育 | — | 令和5年6月 | なのはな保育園 | 「♪野菜をしっかりと食べましょう♪」園児、職員に対して野菜に関する食育を実施した。 |
| 20 令和5年度健康づくりリーダー養成講座 | — | 令和5年9月 | 一般財団法人和歌山県老人クラブ連合会 | 「高齢期の食生活の在り方」 |
| 21 和歌山市国保 特定保健指導 栄養教室 | — | 令和5年10月、12月 | 和歌山市役所国保年金課保健事業班 | 特定保健指導栄養教室（食事バランスチェックを実施） 和歌山市中央コミュニティセンター |
| 22 和歌山県栄養士会生涯教育研修会 | — | 令和5年11月 | 和歌山県栄養士会 | 質問紙法による調査研究 |
| 「雑誌掲載」 | | | | |
| 1 栄養士のためのスキルアップ講座業務に活かせるパソコン教室 | 単著 | 平成19年4月～平成21年5月 | ヘルスケア・レストラン、第15巻（4号）、pp. 42-43 ～ 第17巻（5号）、pp. 42-43 | 第1回 もっとパソコンを活かして栄養ケア・マネジメントを推進しよう 第2回 エクセルを使って利用者の簡易データベースをつくろう 第3回 エクセルの関数を利用して効率的に利用者の簡易データベースをつくる 第4回 エクセルを使って推定身長と体重を算出する 第5回 項目ごとにエクセルのシートを使い分け効率的なデータ処理をしていく |

研究業績等に関する事項

| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
|-------------|---------|-----------|---------------------|--|
| | | | | 第 6 回エクセルに身体計測値を入力し効率的な栄養アセスメントをする① 第 7 回エクセルに身体計測値を入力し効率的な栄養アセスメントをする② 第 8 回エクセルの表を見やすくするため表の文字と罫線を編集する 第 9 回必要なデータのみを迅速に抽出してカンファレンスを円滑に進める 第 10 回抽出したデータを数値によって分類してリスク判定をする 第 11 回判定したデータをリスクの階層ごとに効率的にカウントしていく 第 12 回ワードのさまざまな機能を使って栄養ケア・マネジメントの帳票を簡単につくる① 第 13 回ワードのさまざまな機能を使って栄養ケア・マネジメントの帳票を簡単につくる② 第 14 回ワードのさまざまな機能を使って栄養ケア・マネジメントの帳票を簡単につくる③ 第 15 回ワードのさまざまな機能を使って栄養ケア・マネジメントの帳票を簡単につくる④ 第 16 回ワードのさまざまな機能を使って栄養ケア・マネジメントの帳票を簡単につくる⑤ 第 17 回ワードのさまざまな機能を使って栄養ケア・マネジメントの帳票を簡単につくる⑥ 第 18 回ワードのさまざまな機能を使って栄養ケア・マネジメントの帳票を簡単につくる⑦ 第 19 回ワードのさまざまな機能を使って栄養ケア・マネジメントの帳票を簡単につくる⑧ 第 20 回ワードのさまざまな機能を使って栄養ケア・マネジメントの帳票を簡単につくる⑨ 第 21 回 エクセルのさまざまな機能を使ってデータの分析をしよう① 第 22 回エクセルのさまざまな機能を使ってデータの分析をしよう② 第 23 回エクセルのさまざまな機能を使ってデータの分析をしよう③ 第 24 回エクセルのさまざまな機能を使ってデータの分析をしよう④ 第 25 回エクセルのさまざまな機能を使ってデータの分析をしよう⑤ 第 26 回エクセルのさまざまな機能を使ってデータの分析をしよう⑥ |

| 研究業績等に関する事項 | | | | |
|---------------------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|--|
| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
| 2 特別養護老人ホームにおける終末期について | 単著 | 平成22年 | 食と栄養、No. 6、pp. 40-41 | 栄養ケア・マネジメントの目標は、ご利用者が可能な限り、口から食べていただけるように多職種が協働で取り組み、ご利用者の生活の質（QOL）を維持、改善することにあるが、終末期を迎えたご利用者と管理栄養士の関わり方についての所感を述べた。 |
| 3 『おきやくと皿鉢料理』 | 単著 | 平成27年 | FCAJ ジャーナル、Vol. 110、p. 8 | ニッポンご当地レポート高知県郷土料理（皿鉢料理）で使用されるめずらしい食材に関する報告を行った。 |
| 4 生涯教育について | 単著 | 平成27年5月 | 栄養士佐はちきん第 35号 pp. 6-7 | 管理栄養士・栄養士が、使命を全うし、責務を果たし、職能を発揮してプロフェッショナルになっていくためには何よりも自己研鑽を積んでいくことが重要となる。自己研鑽は、自らのスキルを正しく認識することから始まる。自己評価を行い、到達目標を決定して、計画を立て、実践、評価、改善・見直しを行うというPDCA サイクルは、各自のスキルを向上させていくこととなる。スキルが向上していくとセルフエフィカシー（自己効力感）が高まり、さらに上のスキルを目指していくという良い循環を生み出していくことになる。 |
| 5 和歌山県高野山の精進料理「ごま豆腐」 | 単著 | 令和4年4月 | 日本栄養士会雑誌第 65 巻第 4号 p. 26 | 各都道府県の食文化、郷土料理、地場産物等をリレー形式で紹介する「てまえみそ」で和歌山県の伝統食をレシピと共に紹介した。 |
| 6 第2特集 2 患者の「糖質」のきもんとことん答える！ | 共著 | 令和5年9月 | メディカ出版 糖尿病ケア+（プラス）2023年5号 pp. 88-93 | 「4 糖質を最後に食べたほうがいいのか？ 食べかたで効果はあるのか？」、「5 糖質ゼロと糖類ゼロって何が違うのか？ 糖類ゼロは血糖値に影響しないのか？」 (共著：岡井明美、森岡美帆) |
| 「Web ページ」 | | | | |
| 1 『PC ステップアップ講座』 Lesson 001～022 | 単著 | 平成21年7月～平成23年4月 | Foodish（フーディッシュ） | Lesson 001 面倒な「ふりがな」入力を簡単に済ます方法とは？ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0001 Lesson 002 名前を簡単に「五十音順で並べ替える」方法とは？ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0002 Lesson 003 オートフィル機能を使って連続データを入力してみよう！ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0003 Lesson 004 関数を使って効率的に年齢を |

| 研 究 業 績 等 に 関 す る 事 項 | | | | |
|-----------------------|---------|-----------|---------------------|--|
| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概 要 |
| | | | | <p>計算しよう！ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0004 Lesson 005 関数を使って効率的に推定身長を計算しよう！ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0005 Lesson 006 栄養ケア・マネジメントに必要なデータ 1 ヶ月分をひとつのブック（ファイル）で管理しよう！ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0006 Lesson 007 VLOOKUP 関数を用いて栄養アセスメントを効率的に行いましょう！ Vol. 1 http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0007 Lesson 008 VLOOKUP 関数を用いて栄養アセスメントを効率的に行いましょう！ Vol. 2 http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0008 Lesson 009 VLOOKUP 関数を用いて栄養アセスメントを効率的に行いましょう！ Vol. 3 http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0009 Lesson 010 新年度に向けてデータベースを完成させましょう！ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0010 Lesson 011 データベースの条件付書式を設定しよう！ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0011 Lesson 012 データベースの条件付書式を設定しよう！ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0012 Lesson 013 データベースの条件付書式を設定しよう！ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0013 Lesson 014 データベースの条件付書式を設定しよう！ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0014 Lesson 015 帳票類の作成は、Wordにおまかせ！（表作成） http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0015</p> |

研究業績等に関する事項

| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
|------------------------------|---------|------------|---------------------|--|
| | | | | Lesson 016 差し込み印刷が効率化の決め手！ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0016 Lesson 017 差し込み印刷を習得しよう！ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0017 Lesson 018 差し込み印刷での設定ポイントを習得しよう！ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0018 Lesson 019 実際に差し込み印刷で帳票を作成しよう！ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0019 Lesson 020 Excel でデータの分析を使用しよう！ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0020 Lesson 021 作成したグラフの編集をしよう！ http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0021 Lesson 022 グラフを効率よく作成しよう！（応用編） http://www.foodish.jp/contents/?target=pc0022 |
| 2 Vol.72 生活習慣病を防ぐ食事 | 単著 | 平成30年6月1日 | 日本生命健康サポートサイト健康コラム | エネルギー収支バランス、食事摂取量、体重測定、日本型食生活等から生活習慣病を防ぐ食事を解説した。 https://www.nissay.co.jp/kaisha/kenkosupport/column/072/ (cited 10, August 2018) |
| 3 Vol.100 弁当箱を使って食事バランスチェック！ | 単著 | 平成30年11月1日 | 日本生命健康サポートサイト健康コラム | エネルギー産生栄養素バランスと適正な摂取エネルギー量について、3・1・2 弁当箱法を用いて、具体的に解説した。 https://www.nissay.co.jp/kaisha/kenkosupport/column/100/ (cited 27, November 2018) |
| 4 Vol.124 バランスのとれた食事は彩りから | 単著 | 平成31年3月 | 日本生命健康サポートサイト健康コラム | 旬の野菜や果物は彩りよく栄養価も高くなり、野菜や果物に含まれる健康に役立つ機能性成分（フィトケミカル）の7色を意識すると、フィトケミカルだけでなくビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく摂取することにつながることを解説した。 https://www.nissay.co.jp/kaisha/kenkosupport/column/124/ (cited 1, March 2019) |
| 5 野菜をしっかり食べましょう♪ | 単著 | 令和5年3月 | 和歌山市健康局保険医 | 令和元年国民健康・栄養調査の結果から野菜摂取目標値からが副菜 1 皿分（約 |

森岡 美帆

研究業績等に関する事項

| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
|---|---------|------------|--|---|
| 6 食事バランスをとって夏バテ防止♪ | 単著 | 令和5年6月 | 療部国保年金課保健事業班 和歌山市健康局保険医療部国保年金課保健事業班 | 70g) が不足していることを説明し、食事改善ワンポイントとして、緑黄色野菜の代表であるほうれん草を用いた簡単レシピを紹介した。 http://www.city.wakayama.wakayama.jp/_res/projects/default_project/_page_/01/031/736/2022yasai2.pdf (cited 31, March 2023) 健康に過ごすためには、休養、運動、栄養が大切であり、質のよい睡眠を確保してしっかりと休養し、身体を適度に動かすことも重要であるが、身体づくりの土台となるのは食事であり、主食、主菜、副菜をそろえて食事バランスをとることを説明し、夏バテ防止の簡単レシピを紹介した。 https://www.city.wakayama.wakayama.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/031/736/reigoreshipi.pdf (cited June 30, 2023) |
| 7 和歌山特産の柿を食べよう | | 令和5年11月 | 和歌山市健康局保険医療部国保年金課保健事業班 | 栄養価の高い柿、脂肪燃焼促進、高血圧予防、血糖値上昇防止等の効果があるといわれるりんご酢と本みりんであっさりしたやさしい甘酢で作った「柿のなます」のレシピを紹介した。 https://www.city.wakayama.wakayama.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/031/736/kaki.pdf (cited Nobenver 21,2023) |
| 8 緑黄色野菜をしっかり食べて健康に♪ | | 令和6年2月 | 和歌山市健康局保険医療部国保年金課保健事業班 | 緑黄色野菜の摂取目標量は、120g で、目標量に達していないため、意識して、副菜に緑黄色野菜を取り入れていくため、ブロッコリーとにんじんの副菜のレシピを紹介した。 https://www.city.wakayama.wakayama.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/031/736/2024uyuresipi.pdf (cited February 2,2024) |
| 「一般図書」 1 健康おっせかい倶楽部 2018年（平成30年）健康ひめくりカレンダー | 共著 | 平成29年10月1日 | 特定非営利活動法人EBH推進協議会 | 4月28日（朝食を食べる回数が少ない人はどのようなリスクが上がる？） 7月22日（日本の男性、女性の健康寿命は、世界で第何位？） 8月11日（夕食を家族と一緒に食べる頻度が高い人は？） 8月26日（この10年間で日本の肥満者の割合はどのように変化している？） 10月13日（身体におけるエネルギーの収支バランスを見るには何を記録すると |

| 研究業績等に関する事項 | | | | |
|---------------------------|---------|------------|------------------------|---|
| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
| 2 おせっかい倶楽部 2019年健康ひめくり | 共著 | 平成30年10月1日 | NPO法人エビデンスベーストヘルスケア協議会 | 良い?) 11月10日(栄養のバランスをとるには?) 上記の作問と解説を担当(共著者30名:西村周三、森谷敏夫、中山健夫、坂根直樹他多数 森岡美帆) 2月4日(立春)「スタミナ野菜といえばニラ。香りの成分はどれ?」 2月19日(雨水)「緑黄色野菜の代表、ほうれん草。『雨水』の頃に多くなる成分は?」 3月6日(啓蟄)「フキノトウが出回る頃。フキノトウの苦み成分の名称は?」 3月21日(春分)「お彼岸の定番は、ぼた餅。小豆に含まれるサポニンの作用は?」 4月5日(清明)「『初鯉』のシーズンですね。春の鯉は秋の鯉より脂肪が多い?」 4月20日(穀雨)「茶摘みの季節です。お茶のうまみ成分は摘み取る時期で変化する?」 上記の作問と解説を担当(共著者31名:西村周三、森谷敏夫、中山健夫、坂根直樹他多数 森岡美帆)) |
| 3 おせっかい倶楽部 2020年健康ひめくり | 共著 | 令和元年10月 | NPO法人エビデンスベーストヘルスケア協議会 | 8月7日(立秋)「好みの上では秋ですが、快適で健康的な室内の湿度隊は?」 8月23日(処暑)「そろそろ2学期が始まりますね。近年の小学生の朝食欠食率は?」 9月7日(白露)「敬老の日も近く、平均寿命は年々延びていますが、健康寿命は?」 9月22日(秋分)「実りの秋ですね。農林漁業体験と、心の健康との関係は?」 10月8日(寒露)「10月から衣替えですね。この時期に行うとよい衣類の手入れは?」 12月18日「共食(誰かと食事をする事)とストレスとの関係で正しいのは?」 上記の作問と解説を担当(共著者31名:西村周三、森谷敏夫、中山健夫、坂根直樹他多数 森岡美帆)) |
| 4 1日1問読めば身につく健康歳時記 365 | 共著 | 令和2年11月 | NPO法人エビデンスベーストヘルスケア協議会 | 152日め「離乳食の開始時期は、いつ頃から。」、180日め「食物依存性運動誘発アナフィラキシーの原因となる食品の第1位は?」、291日め「腸内フローラで、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の関係は?」、298日め「腸内フローラと肥満の関係は?」 |

森岡 美帆

| 研究業績等に関する事項 | | | | |
|---------------------------|---------|-----------|-------------------------|--|
| 著書、学術論文等の名称 | 単著・共著の別 | 発行又は発表の年月 | 発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称 | 概要 |
| 1日1問読めば身につく 健康歳時記 365 新装版 | 共著 | 令和5年11月 | NPO 法人エビデンスベーストヘルスケア協議会 | <p>上記の問題作成と解説を担当（共著者 29名：西村周三、森谷敏夫、中山健夫、坂根直樹他多数 森岡美帆）</p> <p>149 日め「免疫細胞はどのくらい腸に存在する？」、226 日め「生活習慣病のリスクを下げる、」1日の野菜の目標量は次のどれ？」、246 日め「カカオポリフェノールを摂取した場合、体内の血液濃度のピークは？」、253 日め「ナッジ理論の「ナッジ」とはどのような意味？」、341 日め「腸内フローラで、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の関係は？」、351 日め「大豆イソフラボンはすべての女性に効果がある？」</p> <p>上記の問題作成と解説を担当（共著者 42名共著：西村周三、森谷敏夫、中山健夫、坂根直樹他多数 森岡美帆）</p> |
| | | | | |