

教育研究業績書

2025年05月07日

所属：食物栄養学科

資格：准教授

氏名：木村 明美

研究分野		研究内容のキーワード	
公衆栄養学		地域保健、糖類の過剰摂取，栄養成分表示，食環境整備，食育	
学位		最終学歴	
修士		武庫川女子大学大学院修士課程	
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. 授業アンケート	2022年4月～現在	授業アンケートを適宜実施し、授業内容や配付資料、講義進行ペース等の改善に努めている。 授業等で機会がある際、行政栄養士の仕事内容について具体的に紹介する他、随時関心のある学生の質問や相談を受け付けている。 教科書の理解を深めるため、図表や写真を掲載したオリジナル資料を作成し授業中スライドとして投影するとともに、重要な箇所については書き込みながら確認ができる資料として配布している。 少人数のゼミ形式で一言発言やテキストの抄読、ディスカッション、プレゼンテーション等を通して自らが考え、調べ、論ずる基礎能力を育てる指導や、授業中に学んだことに対する要約、意見を決められた文字数で記載する課題等により基礎的なアカデミックスキルを育てた。 東大阪市食育フェスタ(2022年6月)、わくわく食育EXP0大阪(2024年1月)、第19回食育推進全国大会(2024年6月)にて食育コーナーをゼミ生と企画し出展、自分たちで企画した食育の実施を通して公衆栄活動の企画・運営・評価が体験できるよう支援した。 おおさか EXP0 ヘルシーメニューコンテストへのゼミ生の応募を支援し3位に入賞、第19回食育推進全国大会のステージでの調理実演や大阪府作成のレシピ集、健康アプリ「アスマイル」等による啓発に貢献した。 大阪府環境農林水産部と管理栄養士養成校8校が連携して開催する食品ロス削減事業「もったいないやんプロジェクト」に参画しゼミ生の活動を支援した。行政職員の講話からニーズを把握し、食品ロス削減啓発媒体の作成と活用に携わることで、食品ロスに関する学びを深めると共に、多大学と行うグループ・ディスカッションを通して新しい視点を養うことができるよう支援した。	
2. 就職活動支援	2022年4月～現在		
3. オリジナル授業資料や視覚教材を用いた授業	2022年4月～現在		
4. アカデミック・スキルの育成	2022年4月～2025年3月		
5. 学外における公衆栄養活動への参加支援	2022年4月～2025年3月		
2 作成した教科書、教材			
1. 公衆栄養学臨地実習レポートbook	2023年3月	保健所、保健センター臨地実習用のテキスト兼実習記録ノート。複数の大阪府内の管理栄養士養成校教員との共著（南山堂） （矢澤彩香、大西智美、池上益代、江上ひとみ、岡本尚子、金岡有奈、木村明美、黒川通典、高井玲子、中村清美、西村節子、由田克士、鷺津雅三）	
3 実務の経験を有する者についての特記事項			
1. 大阪府立健康科学センター管理栄養士	2001年4月～2005年3月	新設された大阪府立健康科学センターの立ち上げに関わり、健康診断や人間ドック参加者に対し、行動科学に基づく栄養指導方法の開発・指導に従事した。 また、以前より継続中であった大阪府八尾市、高知県野市町における疫学コホート調査において、食事調査と分析の一部を担った。 行政栄養士として大阪府保健所において国民健康栄養調査や特定給食施設指導、食環境整備事業等の公衆栄養活動等に従事した他、食生活改善推進員、地域活動栄養士会、集団給食研究会等の地区組織の育成に携	
2. 大阪府保健所栄養士	1990年6月～2022年3月		

教育上の能力に関する事項				
事項		年月日	概要	
3 実務の経験を有する者についての特記事項				
			わった。（2001年4月～2005年3月の大阪府保健医療財団への出向期間を除く） 在職中は毎年、管理栄養士養成校2～3校の実習生を受け入れ、公衆栄養に関する臨地指導を行った。 その他、医師、保健師、精神保健福祉相談員、地域の医療や介護等の関係者と連携し、地域保健に関する企画調整に従事した。	
4 その他				
1. 高校生への食育		2025年2月12日	学校栄養教諭経験者と共に、間食の摂り方と食環境整備について検討する食育を実施した。	
2. 大阪府内高校への出前授業担当		2023年12月～2024年2月	栄養士・管理栄養士の資格に関心のある高校生を対象に、大学における授業の概要と卒業後の進路について詳しく紹介した。	
3. 大学院公開講座「65歳からの食べ方講座」講師		2023年11月25日	大阪樟蔭女子大学大学院が開催した住民向け公開講座において、日本における高齢期の栄養状況の現状と課題について講話した。	
4. 食育ボランティアの育成		2023年4月～2025年3月	学生によるキャンパスライフの質向上を目指すプロジェクトの一環で、学生が民間のカフェとコラボし、健康に配慮したメニューを開発し、学内でランチBOXとして提供することを指導、支援した。開発したメニューはその後、協力店で月替わりランチメニューとして提供され、地域の食環境の向上に貢献した。	

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. 産業栄養指導専門員		2002年7月		
2. 介護支援専門員		2001年6月		
3. 健康運動指導実践指導者		1992年7月		
4. 管理栄養士		1990年10月		
2 特許等				
3 実務の経験を有する者についての特記事項				
1. 大規模災害時の食生活支援		2016年5月	平成28年熊本地震発災後、大阪府が派遣する公衆衛生支援チームの一員として益城町総合体育館にて、避難所の栄養相談等に携わった。	
2. 中核市保健所設立に伴う技術支援		2013年4月～2014年3月	新しく中核市となった豊中市が保健所を設立するにあたり、保健所管理栄養士業務立ち上げるため1年任期で出向した。	
4 その他				
1. 学内プレコンセプションケアの推進		2024年2月～2025年3月	学内プレコンセプションケア推進チームの一員として、大学改革推進等補助金を用いて行政、民間企業等と連携し、広く学内の学生を対象とした3回の講座を企画、実施した。	
2. 衛生委員会委員		2023年4月～2025年3月	学内の衛生委員会の一員として、職員の健康診断やストレス調査の実施に関する検討や定期的な校内巡視に携わった。	

研究業績等に関する事項				
著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
1 著書				
2 学位論文				
1. 高校生と大学生における甘い食べ物と飲み物の摂取状況及び校内の食環境整備に関する検討	単	2021年3月	武庫川女子大学大学院	若い世代からの糖類の過剰摂取を予防するための基礎資料を得ることを目的に、高等学校2校と大学2校1,864名を対象に、自記式アンケートと学校内で販売される飲食物等の食環境を調査した。 甘い飲料の摂取量は男子が、甘い菓子の摂取頻度は女子が有意に多いなど、性別、高校・大学別の特徴があった。学校保健と連携した自己管理能力を高める食育や、地域を巻き込んだ利益の循環を生む食環境整備の必要性が示唆された。

研究業績等に関する事項				
著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
3 学術論文				
1. 健診受診者を対象とした半定量食物摂取頻度調査票の開発と妥当性及び再現性	共	2014年12月	日本健康体力栄養学会誌 第19巻1号 p 38- p 51	健診受診者を対象に、個人の栄養素摂取量の把握や地域間比較が可能となることを前提に、半定量食物摂取頻度調査票を開発し、その妥当性と再現性を評価した。妥当性について食事記録法との比較を行った結果、エネルギー、たんぱく質、脂質、淡水化物の全てにおいて低く算出された。これは半定量食物摂取頻度調査票のポートフォリオサイズが小さめであったことが原因と考えられた。 再現性の検討では、エネルギー、栄養素の平均値について差は見られず、全てに相関が確認できたことから良好な結果と考えられた。 [著者名]黒川通典、丸山広達、伯井朋子、宮崎純子、木村明美、西村節子、北村明彦、佐藤真一
その他				
1. 学会ゲストスピーカー				
2. 学会発表				
1. 中学生・高校生・大学生の甘い飲料等の摂取状況および関連する意識・知識について	共	2023年10月	第82回日本公衆衛生学会	甘い飲料の摂取量が多い中学生は校内で日常的に購入していること、菓子パンで食事を済ませる習慣は大学生に多いこと、等の結果から糖類の上限量に関する情報提供と栄養成分表示の活用を促す健康教育の必要性が示唆されると同時に、購入前に糖類の量を確認することができるようプロファイリング等による校内の食環境整備に取り組む必要があると考えられた。（木村明美、内藤義彦）
2. 若い世代への糖尿病発症予防のための基礎調査について（第3報）	共	2019年10月	第78回日本公衆衛生学会	高校・大学の中で販売される飲食物の提供状況、摂取状況の実態を把握すると共に、生徒・学生の糖尿病発症予防に関する知識の有無と摂取量との関連及び学校における食環境整備の必要性について検討した。校内における、糖類の過剰摂取を防ぐ食育や校内で販売する飲食物に対する学校保健の積極的な介入事例は確認できなかった。生徒・学生の半数は野菜、果物の校内における提供を希望していたが、実際に提供している学校はなかった。今後、糖類の過剰摂取を防ぐ食育への工夫と地域連携による校内の食環境整備の推進が望ましいと考えられた。（木村明美、宮崎千波、上田未来、内藤義彦、谷掛千里）
3. 大阪版健康・栄養調査の結果(第4報)	共	2018年10月	第77回日本公衆衛生学会	大阪府が平成27年度に実施した大阪版健康・栄養調査結果から、18-39歳の若い世代の栄養成分表示を参考にする割合とその特徴を明らかにした。有効回答数376名について、栄養成分表示を参考にしていないA群、参考にしていないB群、見たことがない・わからないC群に分類し、体格や医療保険の種類による差を比較した。結果、肥満・やせともにA群が少なく、医療保険の種類別では協会けんぽにおけるA群の割合が特に少なく、中小企業に対する支援の必要性が示唆された。（木村明美、中村清美、金山有希、村田積美、柴田雅子、高井玲子、江上ひとみ、黒川通典、佐藤真一、内藤義彦）
4. 大阪版健康・栄養調査の結果から～若い世代の栄養成分表示を参考にする割合について～	共	2017年10月	第76回日本公衆衛生学会	大阪府が平成27年度に実施した大阪版健康・栄養調査結果から、18～39歳の有効回答376名（男177名、女199名）について、栄養成分表示の参考の度合いが高い順にA群、B群、C群に分け、BMI区分、外食頻度、医療保険の種類別にその割合を比較した。男はA群が少なく、栄養成分表示に対する関心の低さが目立った。肥満、やせ共にA群の割合が低く、B群の割合が高かった。外食頻度が4食/週以上の者では、女はA群が、男はB群が多く、男女差が特に大きかった。医療保険の種類別では、協会けんぽにおけるA群の割合が特に少なく、中小企業等に対する支援の必要性が示唆された。（木村明美、中村清美、金山有希、村田積美、柴田雅子、高井玲子、江上ひとみ、谷口隆、田中修、大西智美、木山昌彦、黒川通典、佐藤真一、内藤義彦）
5. 栄養管理報告書からみえる事業所の身体状況の把握等についての現状と課題	共	2016年11月	第75回日本公衆衛生学会	特定給食施設が健康増進法に基づいて実施している喫食者の身体状況の把握や献立への配慮について、栄養士・管理栄養士の配置及び給食委員会の開催の有無との関連について調べた。対象は栄養管理報告書を提出した大阪府保健所管内の事業所207施設で、栄養士・管理栄養士の配置と給食委員会の開催はいずれも身体状況の把握や献立への配慮の実施率の向上に関連していることが分かった。（木村明美、田中悦子、高井玲子、柴田雅子、中村清美、江上ひとみ、

研究業績等に関する事項				
著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
2. 学会発表				
6. 事業所の食堂・委託給食会社と連携した喫食者教育について	共	2011年5月	第50回日本公衆衛生学会近畿地方会	高山佳洋、古川和子、佐藤眞一） 事業所食堂における給食について、管理栄養士養成校の学生14名による食育の啓発及び喫食者アンケートを実施し、日頃の減塩やヘルシーメニュー提供に関する委託給食会社の取り組みについて喫食者側の評価を把握した。喫食者の評価が高かった順に「ヘルシーメニューがある」「野菜の副菜がある」「醤油・ソースの容器に工夫がある」「栄養情報が提供されている」「ノンオイルドレッシングがある」「栄養成分表示がある」であった。（永野《旧姓》明美、関本真由美、梶谷紀子、高林弘の）
7. 大阪府食育推進プロジェクト報告（第19報）～アクティブ父さん応援事業の評価～	共	2008年11月	第67回日本公衆衛生学会	健康教育のアプローチが難しい20-30歳代の男性に働きかけるため、幼児とその父親を対象とした栄養と運動による食育モデル事業を実施し、アンケートによりプログラムを評価した。結果、体重・腹囲に有意な減少はなかったものの、行動変容の準備性のステージが食習慣で37.2%、運動習慣で39.1%高まっていた。また、自分の行動変容を記録することについて「子どもが記録するからがんばりたい」という保護者の心理が継続に好影響を与えること、地域の父親グループの活動として発展する可能性のあること等が示唆された。（永野《旧姓》明美、柳尚夫、長瀬久美子、西本香代子、中村清美、高塚すみ子、大西智美、黒川通典、福島俊也、多門隆子、春木敏、中村正和、佐藤眞一）
8. ITを活用した食の環境整備（第5報）～カメラ付携帯電話による栄養価計算・指導内容の評価～	共	2006年10月	第65回日本公衆衛生学会	大阪府が採用したカメラ付携帯電話による献立撮影から栄養価を算出する民間業者の開発した食事指導システムの課題を検討するため、日頃より栄養指導に従事している栄養士53名が聞き取りから算出した栄養価との差を検証した。結果、聞き取りの方が平均でエネルギー56.9kcal±207.9、蛋白質2.3g±14.7、脂質5.3g±12.9、食塩3.5g±2.9g多かった。画像による食事診断には、特に調理に用いる油脂や調味料の把握に関して弱点があることが分かった。献立名や用いた食材だけでなく油脂・調味料の分量に関する情報提供を加えこれらを活用することで欠点を補えるのではないかと考えられた。（永野《旧姓》明美、吉野紀子、梶谷紀子、中村清美、多門隆子、大松正宏、佐藤眞一）
9. 健診時の生活習慣改善指導の効果（第1報）～生活習慣の1年間の変化～	共	2005年10月	第64回日本公衆衛生学会	大阪府立健康科学センターで開発した受診者自らが生活習慣改善の健康プランをたてるという本人の主体性を重視した生活習慣改善プログラムについて、集団でのみ実施した場合と個別での支援を加えた場合の1年後の食習慣を比較した結果、食習慣において集団指導27.2%、個別指導29.9%が改善していた。同様に、運動、飲酒、喫煙の各習慣についても個別指導を実施した群の改善している割合が高かった。（永野《旧姓》明美、秦野昌美、伯井朋子、黒川通典、堀井裕子、亀井和代、山本雅代、仲下祐美子、増居志津子、木山昌彦、今野弘規、岡田武夫、北村明彦、佐藤眞一、中村正和、嶋本喬）
10.)生活習慣改善と体脂肪の減少を重視した減量プログラムとその評価（第4報）	共	2004年11月	第51回日本栄養改善学会	第1報で紹介した体脂肪減少に的を絞った減量教室のプログラムにおいて、効果的に体脂肪率を減らすために必要な運動及び食生活改善のポイントを探るため、教室終了時の体脂肪率変化量により2群に分けた参加者の各種検査成績、運動、食事の変化量を比較した。体脂肪率が多く減少した群は、検査成績では血中総コレステロール及びLDLコレステロールが有意に減少していた。また、運動では多く減少した群の方が約4,000歩、消費エネルギー量として110kcal多く消費しており、栄養素では脂質が減少し食物繊維が増加していた。（永野《旧姓》明美、秦野昌美、黒川通典、伯井朋子、泉本裕子、内藤義彦、北村明彦、佐藤眞一）
11. 食生活からみた抑うつ予防に関する研究	共	2004年10月	第63回日本公衆衛生学会	大阪府立健康科学センターの熟年健康コースを受信した89名の抑うつ程度と半定量食物摂取頻度調査法による食事内容を比較検討した。結果、抑うつ点が高い群ほど男性ではカロテン、女性ではカルシウム、葉酸、マグネシウム、鉄、ナトリウム、ビタミンCが有意に少なかった。食品群では男女とも、緑黄色野菜や大豆製品の摂取量が抑うつ程度に影響を与えている可能性が示唆された。（永野《旧姓》明美、秦野昌美、伯井朋子、泉本裕子、黒川通典、仲下祐美子、堀井裕子、大平哲也、北村明彦、佐藤眞一、嶋本喬）
12. 生活習慣改善と体脂肪	共	2003年11月	第50回日本栄養改	体脂肪減少に的を絞った減量教室のプログラムを開発し、週1回

研究業績等に関する事項				
著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
2. 学会発表				
13. 冷え性における冷水負荷サーモグラフィと食事内容との関連	共	2003年10月	善学会 第62回日本公衆衛生学会	計9回の集団指導を行った。1回目と8回目に身体状況調査、食行動調査、半定量食物摂取頻度調査を実施し、参加者の体重及び体脂肪量の変化に影響をもたらした要因について、身体活動と栄養摂取の両面から検討した。参加者は平均でエネルギーは135±68kcal、歩数は4,018±1,752歩増加し、食行動については「もったいないのでつい食べる」「イライラすると食べる」といった代理摂食行動が有意に改善されていた。（永野《旧姓》明美、秦野昌美、内藤義彦、伯井朋子、泉本裕子、黒川通典、佐藤真一） 大阪府立健康科学センターで実施している冷え・冷房病予防コースを受診した女性60名に対し、冷水負荷試験と半定量食物摂取頻度調査を実施し、冷え性と栄養素及び食品群の摂取状況との関連を検討した。結果は、手指表面温度の回復率が低い群ほど栄養素ではたんぱく質、ビタミンB1が、食品群では魚介類、芋類の摂取量が有意に少なかった。（永野《旧姓》明美、秦野昌美、伯井朋子、泉本裕子、黒川通典、岡田睦美、宇野充子、永野英子、野村義治、大平哲也、佐藤真一、嶋本喬）
14. 自己決定に基づく生活習慣改善目標の設定と実行を促すプログラムの開発	共	2002年11月	第49回日本栄養改善学会	健診の場で受診者自らが生活習慣改善の健康プランをたてるという本人の主体性を重視した生活習慣改善プログラムを開発し、受診者アンケートによる評価を行った。直後の満足度・参考度・生活習慣改善の意欲はおおむね好評で、3か月後では、特に個別指導において生活習慣改善目標の継続率が高かった。（永野《旧姓》明美、黒川通典、泉本裕子、伯井朋子、佐藤真一、中村正和）
15. 自己決定に基づく生活習慣改善目標の設定と実行を促すプログラムの開発（第1報）	共	2002年10月	第61回日本高異臭衛生学会	健診の場で生活習慣の行動変容を促す指導モデルを作成し、受診直後に満足度・参考度・生活習慣改善の意欲を尋ねるアンケートを実施した。結果は、満足度・参考度・生活習慣改善の意欲のいずれにおいてもプログラムの有効性を示唆する結果であった。（永野《旧姓》明美、清水妙子、伯井朋子、泉本裕子、増居志津子、松尾由美、亀井和代、堀井裕子、黒川通典、佐藤真一、内藤義彦、中村正和、嶋本喬）
3. 総説				
4. 芸術（建築模型等含む）・スポーツ分野の業績				
5. 報告発表・翻訳・編集・座談会・討論・発表等				
1. 食品ロス削減を目指した、地域連携学生フォーラム in Osakaでの活動報告について	共	2024年2月	大手前大学「食糧・栄養と健康」第4号	大阪府内で管理栄養士養成課程を有する8大学と大阪府環境農林水産部流通対策室が相互に連携・協働している「“もったいないやん！”食の都大阪でおいしく食べきろう」学生プロジェクトにおける食品ロス削減の効果的な推進を目指す官学連携活動の内容について、「大学コンソーシアム大阪 地域連携 学生フォーラム in Osaka 2023」で報告した。 （大西智美、矢澤彩香、黒川通典、中村清美、高井玲子、江上ひとみ、木村明美、西村節子）
2. 健康づくりのための個々人の身体状況に応じた適切な食事摂取に関する栄養学的研究～定量的な身体活動量評価に基づく運動・身体活動指導システムの開発およびそれらを活用した生活習慣改善指導に関する研究～	共	2006年10月	厚生労働科学研究循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業報告書（生活習慣病）	妥当性の高い身体活動量の評価方法を確立し、保健指導の現場において使用可能なようにツールの開発とシステム化を目指すため、JALSPAQの回答に基づく結果票出力のロジック等の改良と、質問紙に含まれる行動変容に関する準備性に関する回答や健康診断結果を考慮した個別的な行動変容に役立つ資料を作成した。 [分担研究者]内藤義彦 [研究協力者]加藤亮、北畠義典、原田亜紀子、井上茂、荒尾孝、黒川通典、永野《旧姓》明美
6. 研究費の取得状況				
		2024年8月～現在	厚生労働科学研究（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）	統括的役割を有する行政管理栄養士を対象とした質的調査を実施し、行政管理栄養士の自己評価尺度を検討することを目的とした令和6年度厚生労働科学研究費補助金による研究事業「統括的役割が期待される行政管理栄養士の自己評価尺度の開発のための研究」に、研究協力者として参画している。

研究業績等に関する事項				
著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
6. 研究費の取得状況				
				〔分担研究者〕 和田安代、中村丁次、田中和美、久保彰子、小林知未、渡辺優奈、佐藤美樹 〔研究協力者〕 澁谷いづみ、諸岡歩、磯部澄枝、赤堀摩弥、渡邊瑞穂、中塚さおり、工藤加奈、永松美優紀、神野明香里、木村明美
学会及び社会における活動等				
年月日		事項		
1. 2025年4月～現在		寝屋川市保健所保健師等（管理栄養士）育成支援トレーナー 第2次門真市健康増進計画・食育推進計画審議会委員 公益社団法人大阪府栄養士会理事（行政部会）		
2. 2023年9月～2025年3月				
3. 2018年5月～2020年4月				