

自己点検表

1. 教員個別表

フリガナ 氏名	ナカシマ サトミ 中島 里美	職名 人間学部	准教授 健康栄養学科	取得学位 (大学名) 弘前大学大学院	博士(保健学) (取得年月) 2019年 3月
------------	-------------------	------------	---------------	-----------------------	----------------------------

2. 教育・研究業績表

(1) 過去5年間の教育業績

教育実践上の主な業績	年月(西暦)	概要
1. 柴田学園大学短期大学部(講義・実習) 給食経営管理論	2017年4月～ 2024年3月	給食管理業務の基本となる専門知識を習得することを目的としている。給食管理の現場をイメージし学習できるように工夫し授業を行った。認定試験対策も行った。
給食管理校内実習(1)・(2)	2009年4月～ 2024年3月	5日間の集中実習を12～15人の班編成により1回100食程度を提供。食事計画から献立作成、発注、調理、提供を学生自らの手で行う。栄養管理、生産管理、衛生管理はもちろんのこと、チームで仕事をすることを学ぶ。(2)では展開食、選択食を経験させる。校外実習に向けてPCソフトによる給食管理、大量調理における標準化のための生産管理および品質管理、食札管理、ヒヤリハット等についても学ぶ。
栄養士校外実習事前指導	2009年4月～ 2024年3月	校外実習の目的を理解し、実習の心得を身につける。実習生カードの作成、ノートのとまとめ方、お礼状の書き方など指導する。各自の研究テーマの設定と実習先での取り組みを個別指導する。
公衆栄養学	2009年4月～ 2024年3月	地域等の健康・栄養問題に関する情報を収集、分析、判断し、疾病予防、健康増進等、社会のニーズに対応するための専門的知識を身につける。健康課題を身近に感じられるような調査・研究のデータを用いている。
栄養学各論	2021年4月～ 2024年3月	胎生期から高齢期までの各ライフステージの生理的機能の変化の中で適切な食生活と栄養素の摂取が求められる。各ステージの食事の管理を中心とした栄養管理を実践するための知識や技術を修得する。

栄養学実習	2017年4月～ 2024年3月	ライフステージごとの栄養マネジメントを理解し、適切な献立作成の能力及び調理方法を習得する。就職に直結する幼児期、高齢期の栄養に注力している。嚥下調整食は学会分類の各レベルを調理実習で学習する。2020年～おやつのレシピ発表会を開催し、実習先保育所栄養士に参観公開している
献立作成の基礎実習	2021年4月～ 2024年3月	献立作成の基本となる1料理、1食当たりの食品の組み合わせや使用量、調味方法を、調理法別・食材別に演習・実習を通して学ぶ。单元ごとにレシピを作成し、授業終了時にオリジナルレシピ集を作成し配布している。みんなのレシピ集2022(データファイル版)全957品(魚料理130品、肉料理152品、卵大豆料理57品、副菜309品)収載
献立作成の実践演習	2021年4月～ 2024年3月	給食管理に必要な食品構成、栄養出納表の作成を演習で身につける。また、献立作成の基礎実習での学びから1週間分(3食)の献立作成を演習する。
子どもの栄養	2021年4月～ 2024年3月	保育施設の栄養士に必要な知識・技術を身につける。保育所保育指針、授乳・離乳の支援ガイド、アレルギー対応ガイドライン等を学ぶ。また教育五領域、五感を意識した食育指導案を作成し食育実践までを学ぶ。
地域活性論	2022年4月～ 2024年3月	地域企業等からの業務委託を受け、フィールドワークを通し地域の課題を知り、課題解決に取り組む。2022年度は風間浦村産海藻を使用したレシピ開発、レシピ動画配信、レシピブック製作に取り組んだ。
公衆衛生学	2023年4月～ 2024年3月	人の健康的な生活の維持増進が公衆衛生の目的であり、そのために必要な知識・方策を学習する。栄養士実力認定試験対策も行った。
栄養指導実習(1)	2020年4月～ 2021年3月	栄養学の理論を実践の場に連結させる栄養教育の方法、技術を習得する。食品成分表の使い方、栄養計算、栄養アセスメントを演習・実習を通して学ぶ。
食育実践演習(1)	2019年4月～ 2021年3月	食育活動の計画から実践までを体験し、食育活動の実践力を身につけることを到達目標として、保育所、スーパーマーケットでの食育活動を計画、教材制作、実践する。

<p>2. 柴田学園大学短期大学部(食育研究部顧問) 食育フェスティバルでの食育活動</p> <p>コンソーシアム学都ひろさき学生団体地域活動支援助成補助金事業</p>	<p>2016年～ 2023年</p> <p>2022年8月～ 2023年3月</p>	<p>年2回の食育フェスティバルでステージイベント、ブース展示を実施し、その指導にあたる</p> <p>「地域・子どもにつなぐけの汁伝承プロジェクト」として食育紙芝居を製作し食育活動を行うにあたり指導にあたった。藤崎保育所・富士見保育所で食育活動を実施し、コンソーシアム学都ひろさき学生団体シンポジウムで成果発表した。その指導にあたった。</p>
<p>3. 弘前医療福祉大学(非常勤講師) 食と健康</p>	<p>2020年4月～ 2024年3月</p>	<p>自身の食生活、身体活動状況を調査し考察する。各ライフステージの栄養を学び、自身が目指す専門職の専門性と健康・食生活・栄養との関わりについて考えることができる。</p>

(2) 過去5年間の研究業績

I 研究活動						
著書・論文等の名称	単著 共著	発行または発表 の年月(西暦)	発行所、発表雑誌 (巻・号数)等の名称	共著者名 (共著の場合)	編者名と当該執筆 者数(編著の場合)	該当頁数
<p>○著書</p> <p>1. 伝え継ぎたい津軽のおかず</p> <p>○学術論文(査読あり)</p> <p>1. AT WHAT AGE DO CHILDREN RECOGNIZE THE AMOUNT THEY EAT?</p> <p>2. 幼児の食事量認識に関する研究 (博士論文)</p>	<p>共著</p> <p>共著</p> <p>単著</p>	<p>2022年12月10日</p> <p>2019年3月</p> <p>2019年3月</p>	<p>青森学術文化振興財団の助成により発行</p> <p>Hirosaki Medical Journal 69. 1-4</p> <p>弘前大学大学院保健学研究科後期課程</p>	<p>北山育子 中島里美 宮地博子</p> <p>Nakashima S. Shimoyama H. Miyachi H. Mano Y. Kida K.</p> <p>中島里美</p>	<p></p> <p></p> <p></p>	<p></p> <p>179-186</p> <p></p>

3. 食事中のナトリウム含有量の簡便な測定法 (原著)	共著	2023年3月	保健科学研究第13巻2号	中島里美 伊藤春香 宮地博子 玉田真梨菜 木田和幸		27-33
4. カシスソフトクリーム共同開発に関する報告 (資料)	共著	2024年3月	柴田学園研究紀要 Vol.3 No.2	吉村小百合 宮地博子 木村康子 中島里美 加藤陽治 安田智子		13-24
○学術論文(査読なし)						
1. 幼児に適した調理台の高さに関する調査	共著	2019年3月	青森中央短期大学研究紀要 32号	森山洋美 中島里美 三上舞 千葉綾乃 木村亜希子 柘澤正博 清澤朋子		107-113
2. 栄養士養成課程における献立作成の指導に関する研究 —献立表の記載方法—	共著	2020年3月	東北女子短期大学紀要 58号	中島里美 伏見沙也加 真野由紀子		80-87
3. 大量調理で提供される食事のナトリウム濃度 測定—イオンメータによる測定のサンプリング 方法—	共著	2021年3月	東北女子短期大学紀要 59号	中島里美 伊藤春香 宮地博子 木田和幸		52-55
4. コロナ禍における本学学生の運動習慣とストレス の実態把握	共著	2021年3月	東北女子短期大学紀要 59号	宮地博子 中島里美		74-82

翻訳						
翻訳書・翻訳論文等の名称	単訳 共訳	発行または発表 の年月(西暦)	発行所、発表雑誌 (巻・号数)等の名称	共訳者名 (共訳の場合)	監修者名と当該訳者 数(監修訳書の場合)	該当頁数
なし						

学術研究発表		
発表テーマ	発表年月(西暦)	発表場所
1. 女子学生の食事量認識についての検討	2019年9月	第66回日本栄養改善学会学術総会(富山)
2. 食事中ナトリウム量の簡便な測定法	2021年9月	第8回保健科学研究発表会
3. 地域在宅高齢者のフレイルと栄養状態および食品摂取多様性 —年齢区分及び居住形態による比較—	2023年9月	第10回保健科学研究発表会
4. 地域在宅高齢者のフレイルと栄養状態および食品摂取多様性	2023年9月	第10回保健科学研究発表会

II 所属学会		
学会名	役職	入会年月(西暦)
日本栄養改善学会	一般正会員	2010年4月～2021年まで
日本給食経営管理学会	一般正会員	2012年4月
日本公衆衛生学会	一般正会員	2013年4月
日本食生活学会	一般正会員	2016年4月
保健科学研究会	企画運営委員	2019年4月～2024年3月

III 研究費の助成を受けた研究(過去5年間)				
助成機関名	助成を受けた年度 (西暦)	助成プログラム	研究テーマ	助成金額 (円)
1. 2017年度 公益財団法人 ひと・健康・未来研究財団研究 助成	2017年		自分の食事量を自覚できているか ～肥満予防・改善のために～	950千円

2. 科研費 令和 3(2021)年度 基盤研究(C)	2021～2024 年		一人暮らし高齢者のたんぱく質摂取配分と栄養状態及びフレイルの関連	4030 千円
--------------------------------	-------------	--	----------------------------------	---------

3. 特記事項

○共同・受託研究

1. カシスの加工品とその機能性(2020 年 7 月～2021 年 3 月)
2. 風間浦産海藻の販売促進・魅力向上事業(2022 年 10 月～2023 年 2 月)

○研修・講話等講師

1. 青森県保育連合会西北五支部保育所調理担当者給食部研修会の講師「離乳食の進め方」(2019 年 7 月)
2. 弘前市保育研究会 保育士キャリアアップ研修講師「栄養に関する基礎知識」「食育計画の作成と活用」「保育所における食事の提供ガイドライン」「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」(2019 年 8 月～9 月)
3. 弘前保育研究会 給食部会・保育部会合同研修会講師「保育現場における給食と保育の連携」(2019 年 10 月)
4. 社会福祉法人くりの木会 田子保育園 園内研修会講師「離乳食の進め方」(2020 年 1 月)
5. 幼保連携型認定こども園 平賀保育園 園内保護者対象給食試食会講師(2020 年 2 月)
6. 弘前保育研究会 給食部会・保育部会合同研修会講師「日々の保育活動からつながる食育」(2021 年 10 月)
7. 令和 3 年度在宅医療・介護連携推進事業研修会講師「高齢者の糖尿病と糖尿病の食事について」(2021 年 10 月)
8. 弘前市教育委員会生涯学習課主催 食育シンポジウム 「おいしい楽しい弘前の健康」 コーディネーター 基調講演「おいしい笑顔が生きる力に！」(2022 年 6 月)
9. 弘前市保育研究会 保育士キャリアアップ研修「アレルギー疾患の理解」「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」(2022 年 9 月)
10. 第 18 回深浦町社会福祉大会講師 「高齢者の食事とフレイル予防」(2022 年 10 月)
11. 深浦町立いわさき小学校 PTA 研修会講師「おいしい笑顔が生きる力に」(2022 年 12 月)
12. 弘前市教育委員会生涯学習課主催 食育シンポジウム 「おいしい楽しい弘前の健康」 コーディネーター 基調講演「楽しく食べる子どもに」(2022 年 6 月)
13. 弘前市保育研究会 保育士キャリアアップ研修「アレルギー疾患の理解」「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」(2023 年 9 月)

○委員など

- 弘前市学校給食審議会委員(2019 年～2023 年)
弘前市食育推進委員会(座長)(2019 年)