

研究室の窓から ～リレー日記～

1	20190301	永井 成美	ひな祭り与国家試験
2	20190310	本田 貴子	自己紹介&永井研の特徴(掟)
3	20190330	能瀬 陽子	博士後期課程を終えて、そして新たなスタートへ
4	20190331	是兼 有葵	大学での学びと、素敵な出会いに感謝
5	20190511	新屋 奈美	フィリピン共和国訪問 野菜編
6	20190702	落合 なるみ	4年間の学びを活かして
7	20190708	永井 成美	卒業生、高木絢加さんの素敵な特別講義
8	20190929	改田 佑実	4年間の学びをつなげて
9	20200227	山本 唯衣	学びとご縁
10	20200511	高山 祐美	仕事と研究の両立 そしてこれから育児が
11	20201218	廣松 千愛	アスリートの栄養サポートのプロとして
12	20201219	伊東 加奈	保育園の栄養士としてできること
13	20201220	湯面 百希奈	コロナ禍におけるオンライン指導
14	20201231	山脇 菜美	特別養護老人ホームの管理栄養士
15	20210309	末継 夏帆	新生活に心を躍らせて
16	20220223	奥村 なぎさ	感謝を胸に
17	20220330	黒田 佳澄	臨床現場の管理栄養士
18	20220914	毛利 美咲	大学での学びをいかして
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

研究室のメンバーが順に、日々の生活や伝えたいことを、1枚の写真、またはイラストとともに思いのままに綴ります。

読みたい回の番号をクリックしてください。



第18回 研究室の窓から

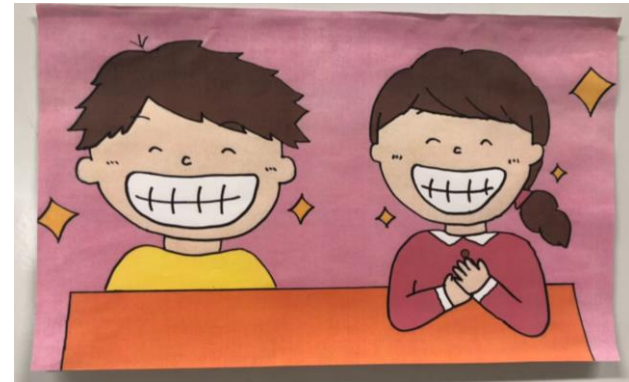
～大学での学びをいかして～

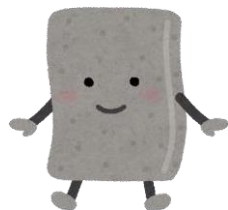
毛利 美咲(食環9期生)

21年の3月に学部を卒業し、今は兵庫県で栄養教諭として働いている毛利です。
卒業研究では、小学生を対象とした歯と飲料に関する食育授業について研究しました。対象児童の学習進度に合わせた教材作成方法や、伝え方など、多くのことを学ばせていただきました。

コロナ禍の中、授業することを受け入れてくださった小学校の皆様、何度も指導案を見てくださった永井先生や能瀬先生、他にも多くの方々にご指導いただきながら、この研究ができたこと、心より感謝しています。

現在は、兵庫県内の小学校で給食指導や食育をしています。大学で学ぶことが自分の基礎になっていると、とても実感しています。小学校の給食は黙食が続いています。早くコロナ禍前のように食事の時間がコミュニケーションをとれる楽しい時間になるといいなと願いながら、私にできることを精一杯していきたいと思います。まだまだ未熟で、うまくいかないことばかりですが、研究室での学びを思い出して、頑張ります。





第17回研究室の窓から ～ 臨床現場の管理栄養士～

2022/03/30

黒田佳澄(食環9期生)

永井研究室で栄養生理学研究に取り組んだ黒田佳澄です。
卒業研究では便秘傾向の成人女性を対象に、難消化性デンプンである
「レジスタントスターチ」の継続的な摂取が腸内細菌叢に及ぼす影響について研究しました。

永井先生から、論文の読み方・まとめ方や計算ソフトの使い方のみならず、
社会人としてのマナーや礼儀など多くのことを教わりました。

ご指導賜りました永井先生、研究にご協力くださりましたRA本田さん、研究室の仲間や院生の
の皆様に心より感謝申し上げます。

私は21年4月から200床ほどの急性期病院に勤務しております。
給食業務に関しては完全委託ですので、主な業務内容としては
栄養管理と栄養指導を行っております。

栄養管理は、担当病棟の入院患者様に対して、栄養
スクリーニング→栄養アセスメント→栄養プランニングを行い、特
に介入が必要な患者に対しては、多職種と連携し、必要な栄養
サポートを行っております。栄養指導は治療食に基づいて、
その方の生活背景や性格等を考慮し、個々に合わせた提案が
できるように日々奮闘しております。

毎日が学ぶことの連続で、学んだことを吸収し活かしていける
ように2年目も走っていきます！



第16回 研究室の窓から

～感謝を胸に～

奥村 なぎさ（食環9期生）

学部を卒業し、兵庫県で栄養教諭として働いている奥村です。安心安全な給食を提供するために衛生管理やアレルギーの対応を行い、その給食を教材として活かすために給食時間や授業で食に関する指導を行っています。

卒業研究では、姫路市の小学校で食育をさせていただきました。新型コロナウイルスの影響で日々変わる生活の中、受け入れていただいた小学校や、研究内容に関するご助言をいただいた先生方には本当に感謝しています。

また、日々の授業や卒業研究を行う中でご指導いただいた、指導案の作成方法や人前での話し方などは、働き始めた今もとても役に立っています。

このように大学でたくさんのことを学ばせていただき、多くの方にお世話になったからこそ、今栄養教諭として楽しく働くことができます。今後も周りの方々に感謝をしながら少しでも恩返しができるよう頑張っていきたいです。



第15回 研究室の窓から ～ 新生活に心を躍らせて～

末継 夏帆(博士前期課程)

こんにちは。博士前期課程 2 年の末継です。私は、脂質代謝の非侵襲的(生体を傷つけずに検体を採取する方法)なマーカーを使用した研究をテーマに永井研究室にて研究活動に励みました。研究を通して、論文を読む力(特に英語論文)や根気強さを身につけることができました。研究以外でも、社会人としてのマナー、礼儀や作法など、たくさん教えていただきました。ご指導賜りました永井先生、研究にご協力してくださったRA本田さん、研究室の仲間、院生の皆様に心より感謝申し上げます。

2021年度から、東海学園大学で研究助手として働くことになりました。生まれ育った兵庫県を初めて離れることとなり、一人暮らし、社会人生活、何もかもが初めてになります。不安もありますが、新生活に胸をときめかせる気持ちのほうが強いです。

今までは教わるばかりでしたが、これからは教える立場になるということで、身の引き締まる思いです。研究室で学んだことを活かして、生徒に頼りにしてもらえようような教育ができるようになりたいです。

実験の様子



第14回 研究室の窓から

～特別養護老人ホームの管理栄養士～

山脇 菜美(食環8期生)

私は、永井研究室で栄養生理学研究に取り組みました。実験の手法や解析方法を学び、自由摂食試験や血液生化学検査等を通して、食に関する様々な事象を探求することができました。

ご指導いただいた永井先生、お世話になったRA本田さん、研究室の仲間や院生さんに本当に感謝しています。

そして、今春からは特別養護老人ホームに勤務しています。
主な仕事は、利用者さんの栄養管理業務と厨房での調理業務です。

栄養管理業務では、電子カルテから体重や食事摂取量、血液検査データ等を把握し、低栄養状態のリスクや問題点を検討しています。必要に応じて、食事形態や提供栄養量を変更する等対応しています。さらに、食事中的利用者さんを訪問し、食事摂取状況の観察や聞き取りを行っています。

調理業務では、利用者さんの身体状況に応じた食事を提供しています。可能な限り嗜好に考慮した食事作りに努め、行事食や各地の郷土料理、世界の伝統名物料理等も取り入れ、利用者さんに楽しんでいただいています。

大学での学びを活かして、これからも日々奮闘していきます！



老人ホームのマスコット
犬 「梅子ちゃん」



2020/12/20

第13回 研究室の窓から ～ コロナ禍におけるオンライン指導～

湯面 百希奈(博士後期課程)

こんにちは。博士後期課程2年の湯面です。社会人院生である私は、現在は京都栄養医療専門学校で講師として勤め管理栄養士の養成に携わりながら、永井研究室にて研究活動に励んでいます。研究テーマは「女性のやせ志向と栄養状態」について、“ボディイメージ”に着目し研究を進めています。

さて皆さん、新型コロナウイルスの感染拡大の影響により私たちの生活は大きく変わろうとしています、いかがお過ごしでしょうか？ コロナ前は、京都一姫路間を行き来していたのですが、2月末よりStay Homeで作業しています。

そのようななか、4月より研究室では週に一度のオンラインゼミをスタートしました。これまでもメールや電話等でご指導いただいていたのですが、やっぱり顔が見えると安心でうれしいものですね。また、ゼミの仲間の研究活動を共有することで、良い刺激になりますし、モチベーションアップにもつながります！

オンラインゼミの良さを感じながらも、感染が早く落ち着き、永井先生やRA本田さん、研究室の皆さんとお会いできることを心待ちにしています。

研究課題「SNS利用が若い女性の第45回リパネス研究費...」に与える影響」

研究デザイン

研究1

日本人版ボディイメージ図

日本人版ボディイメージ質問紙の開発

①信頼性の検討
対象: 18～23歳の男女 約400人
同一個人に同一の条件で、1か月の間隔を空けて回答してもらい、同一の結果が出るかどうかで安定性を検討する。

②妥当性の検討
対象: 18歳以上の男女(中高齢者を含む) 約1,000人
選択されたボディイメージ図と実際のBMI値との関連を検討する。

資料を共有しながらディスカッション！

第12回 研究室の窓から

～保育園の栄養士としてできること～

2020/12/19

伊東加奈(食環8期生)

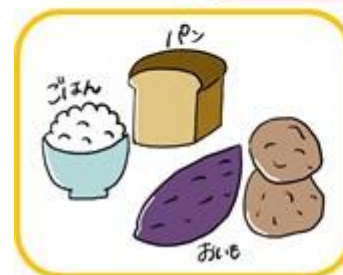
今年の3月に学部を卒業し、4月から兵庫県内の保育園で働き始めた伊東です。卒業研究では、健康志向の高い勤労者を対象として、健康維持に役立つ教材を作成しました。文献の探し方や、対象者に合わせた教材づくりの方法など、多くのことを永井先生に丁寧に指導していただきました。

卒業研究での学びを生かして、保育園では保護者を対象として、「朝ごはんの大切さ」「よく噛むことの大切さ」などをテーマにした食育だよりを作成しました。保護者のニーズに合わせた内容を考え、手書きのイラストも入れました。

保護者からも好評で、「可愛い絵で読みやすかったよ」

「次も楽しみにしてるね」との声をいただきました！
次はどんな内容の食育だよりにしよう…と考えてわくわくしています。

卒業研究をする中で得た知識が、職場でもそのまま生かされていると感じます。大学で学んだことを大切に、日々変わっていく栄養の情報も欠かさずチェックしていきたいと思います。



食育だより：「朝ごはんの大切さ」に入れたイラスト

第11回 研究室の窓から

2020/12/18

～ アスリートの栄養サポートのプロとして頑張っている 卒業生から近況報告が届きました～

廣松 千愛(2018.3卒業)

一年ほど前に永井先生に推薦状頂き参加した、国際オリンピック委員会のスポーツ栄養資格の1年目が修了しました。各国のスポーツ栄養学や運動生理学の研究者の他、現場でご活躍されている先生方からとても質の高い内容を学ぶことができました。最終試験も無事に合格し、来年から最終年である2年目の受講ができそうです。来年も良いご報告ができるよう引き続き取り組んでいきたいと思ひます。

また、ご報告が遅くなりましたが2020年度、日本オリンピック委員会の強化スタッフ(医科学サポート、トライアスロン)として登録させていただいておりました。コロナ禍でなかなか活動ができませんでしたが、12月と年明けの合宿でサポートさせて頂く予定です。

他にも日刊スポーツさんのアスレシピというサイトでアスリート向けのレシピや料理動画、コラムの連載を担当させて頂いております。

スポーツ栄養に興味のある学生の皆さんの参考になれば幸いです。

[管理栄養士・廣松千愛:アスレシピ \(athleterecipe.com\)](http://athleterecipe.com)

関東でも素晴らしい選手、チーム、企業様とご縁があり、とても楽しく、やりがいのある仕事をさせて頂けています。

コロナが少し落ち着きましたら大学にもご挨拶に伺いたひです。どうぞご自愛のうえお過ごしください。

クリックするとWebページへ移動します

[アスレシピ](#) [コラム](#) [レシピ](#) [執筆陣](#) [ママ特派員](#) [ニュース](#)

ホーム > 管理栄養士・廣松千愛

コラム



管理栄養士・廣松千愛
プロ選手や日本代表選手のサポートを行う管理栄養士・廣松千愛（ちより）が、低価格で選手自身でも手軽に作るこひできるメニューのほか、買ひ物や調理のコツ、食材の幅広ひ活用術を「動画」とともに紹介しひます。

すべて表示 ▼

【鶏むね肉で30分3品】自炊アスリートにおすすり！高タンパク質低脂質メニュー／動画
今回は、高タンパク質低脂質の代表的食材、鶏むね肉を使ったレシピ3品を動画で紹介しひます。1人暮らし…





第10回 研究室の窓から

2020/05/11

～ 仕事と研究の両立 そしてこれから育児が～

高山 祐美(博士後期課程)

この3月に兵庫県立大学博士前期課程を卒業し、4月から博士後期課程に進学した高山です。
私は、博士前期課程の研究テーマとして、呼吸器疾患である「肺非結核性抗酸菌症」と栄養を関連付けたテーマで、勤務先の病院にてデータを取らせていただき、研究を行いました。

元々大学院に進むときも、**仕事と両立できるか**とても悩みました。
その時、永井先生が励まして下さり、先生がメール指導や私の生活エリアまで来て近くのカフェで指導して下さいなど、手厚いフォローのおかげで、卒業することができました。

呼吸器ケアリハ学会の後に食べた、
一流のうなぎ！



そして、この研究を発展、また論文化するために博士後期課程への進学を決めていたところ・・・妊娠が発覚。
ぴよぴよの赤ちゃんを育てながら、**大学院は無理かな・・・先生になんて言われるだろう**と悩み、相談すると一言。
「よかったね！！大丈夫。子ども連れてきてもいいから。メールでも指導できるから！」とってくださいました。

この進学は、永井先生のもとでなければ、あきらめていたかもしれません。同じ女性として、子育てをしながら、仕事と研究を行ってこられた先生だからこそ、ライフステージごとの女性の気持ちや状況を理解し、フォローして下さると思うと、その環境がとてもありがたいです。

(永井先生は、ほんとうに尊敬するところが、たくさんあります。仕事の仕方から、人を思いやる人間力、楽しいことを思いつくバイタリティー、あきらめない精神力、美しさ・・・などなど。なかなかこんな素敵な先生いません。)

博士前期課程の研究は、そんな永井先生、そして病院の呼吸器内科の先生方の多大な協力のもと行えたものです。
何としても論文化して、先生方に最大限の恩返しをしたい！そう意気込んでいます。

少しずつ赤ちゃんグッズを揃えています☆



第9回 研究室の窓から ～ 学びとご縁 ～

山本 唯衣(食環7期生)

初めまして。こんにちは！

今年の3月に学部を卒業し、4月から地元兵庫県でドラッグストアで管理栄養士、登録販売者として働いている山本です。勤務するドラッグストアはお薬、食品、化粧品など生活の必需品を販売していると同時に育児相談も行っており、多方面から地域の方々に貢献できるため、日々様々な勉強しながら働いています。

私は永井先生のご指導のもと、「骨格筋電気刺激による食欲抑制効果の検証」について卒業研究を行いました。私自身スポーツをしていた時、試合の直後などは特に動き回ってエネルギーを消費しているはずなのにお腹は空かないのはなぜだろうと思っていたほど運動と食欲の関係について興味がありました。そのためご縁があってこの研究に携わらせていただけて楽しかったです。また、研究はもちろんのこと、発表のスライドや発表の仕方なども学ばせていただき、感謝しています。

他の研究室メンバーもおっしゃっているように、永井研究室では研究以外にマナーや礼儀など社会に出た時に困らないように、というようなご指導もいただきました。社会人になり、働き始めた今、大学の時に学ぶことができていて良かったととても感じています。



第8回 研究室の窓から ～4年間の学びをつなげて～

改田 佑実(食環7期生)

こんにちは！

今年の3月に学部を卒業し、4月から京都府で栄養教諭として働いている改田です。私は永井先生のご指導のもと、「冷製スープ摂取後の食欲、体温・温度感覚の変化」について卒業研究を行いました。研究室では、研究についてだけでなく、礼儀や作法などの基本的なことからご指導いただきました。特に、「机が整理整頓されていると頭も整理される」という永井先生の言葉が心に残っており、今でも大切にしていることです。社会人になり、働き始めてからも。必要な力や視点を大学で学ぶことができ、とても感謝しています。

現在は、子どもたちに安全でおいしい給食を届けられるように、日々勉強させていただいています。大変なことや上手いかないうちもたくさんありますが、子どもたちの「今日は〇〇がおいしかった！」「先生、また

作ってね！」という言葉が何よりも嬉しく、励みになっています。

大学で学んだことを大切に、これからも学び続けていきたいと思っています！



次回は、実験チームと一緒に頑張った、笑顔の素敵な山本さんにバトンタッチします！

第7回 研究室の窓から

～卒業生の素敵な特別講義～

永井成美(教員)

本学大学院で修士を取得後、大学教員となった高木さん。「いつか海外で」との思いを実現するために、海外青年協力隊員としてフィリピンへ派遣されたあと、現在は、隠岐の島の公立病院管理栄養士として 離島の栄養・健康問題に取り組んでおられます。

このたび、遠い隠岐の島から、本学へ特別講義「子どもの栄養改善のための栄養教育 in フィリピンー JICA ボランティアとしての活動からー」に来てくださいました。フィリピンにおける深刻な栄養不良解決に向けて、現地の専門職・住民ボランティアの方々と協働しながら取組まれた貴重な活動の数々を、楽しいクイズ形式で語ってくれました。学生からは、「興味がでました」「管理栄養士の仕事って幅広い」などの感想がありました。講義後の研究室でのウェルカムランチでも話に花が咲き楽しい時間を過ごすことができました。これからも体に気をつけて元気で活躍してくださることを願っています！



わかりやすく、楽しいお話でした！

終了後の研究室ランチ会



2019.6.29

第6回 研究室の窓から ～4年間の学びを活かして～

落合 なるみ(食環7期生)

こんにちは。落合です。

この4月からはエームサービス株式会社の一社員として岡山県の病院に配属され働いています。「現場の事が分かる栄養士になりたい」と思ったことが入社しようと思った一番のきっかけです。

主な仕事内容は配膳・アレルギー・禁止食材のチェック、食札管理などで、患者様に安心・安全なお食事の提供のために日々頑張っています！

色々あり、私は4回生からスタートしたこの永井研究室生活。卒業研究でフィリピン渡航2回、学会参加などなど、この一年間で沢山の経験をさせてもらいました。永井先生が指導教員だったから出来たこと、身に付いた事沢山あります。この経験を大事にこれからも頑張っていきます♪

写真はフィリピン渡航中に撮ったびっくりする写真と毎日飲んでいた大好きなマンゴージュースです(笑)



次回は、しっかり者で頼りがいのある改田佑実さんにバトンタッチします！

2019.5.11

第5回 研究室の窓から ～フィリピン共和国訪問 野菜編～

新屋 奈美(食環7期生)

今年の3月に学部を卒業した新屋です。

卒業研究では、フィリピン共和国ボホール州を訪問し、小学校で食育をさせていただきました。この研究は、現地で働くJICA隊員の方、小学校の先生など多くの方のご協力を得て実現しました。現地での温かい方々との出会いもあり、人とのつながりのありがたさを実感した経験でした。



私は、野菜をテーマとした食育を実施しました。

言葉や文化も違う中での食育は大変でしたが、食育グループのキャロッピーさんに伝授していただいた教材の力で子どもたちに喜んでもらえました。



今は小学校で栄養教諭の臨時講師として働いているので、良い食育ができるよう勉強に励みたいです。

今回は、協力して卒業研究を行ったボホールチームの落合なるみさんにバトンタッチします。

2019.3.31

第4回 研究室の窓から ～大学での学びと、素敵な出会いに感謝～

是兼 有葵(食環7期生)

今年の3月に学部を卒業し、4月からは兵庫県で栄養教諭として働く是兼です。永井先生とは、縁あって高校3年生の頃から研究に携わらせていただき、丸5年間、講義や研究でお世話になっています。卒業研究では、フィリピン共和国ボホール州の小学校で食育をするなど、貴重な経験をさせていただきました！

そして先日、学位記授与式があり、その後の謝恩会では、全国栄養士養成施設協会から成績優秀者に受賞される大変光栄な賞をいただくことができました。このような賞をいただくことができたのは、間違いなく、4年間一緒に支え合いながら共に努力した仲間や、それを全力でサポートしてくださった先生方のおかげだと思っています！！これからも、人とのつながりを大切にして、社会人になっても自分らしく、目の前のことに全力で取り組んでいきたいと思っています！



次回は、卒業研究と一緒にボホール州で食育を行った、新屋奈美さんにバトンタッチします。
。

第3回 研究室の窓から

～博士後期課程を終えて、そして新たなスタートへ～

能瀬陽子

この春、3年半の学びを終え、博士後期課程を修了した能瀬陽子です。社会人入学後、永井先生のご指導のもと、「青年期における体内時計変調に影響する因子に関する研究」をテーマとし、高校生の体内時計の変調に影響を及ぼすことが考えられるクロノタイプ(朝型－夜型)、夜間の光刺激(ブルーライト)、ライフスタイル(睡眠－覚醒リズム)の3つの要因に着目した研究を行いました。

そして、2019年3月22日(金)、神戸国際会館こくさいホールにて学位授与式が行われ、研究室を巣立つ5名の学部生とともに学位を頂くことができました。

学位授与式では、環境人間学科学部生の代表の是兼さんとともに、環境人間学研究科博士後期課程の代表者として学位記を受領するという大変光栄な、また、貴重な経験をさせて頂きました。

4月からは、心新たにスタートを切り、大学教員として栄養教諭や栄養士の養成に力を尽くしたいと思います。



第2回 研究室の窓から

～自己紹介&永井研の特徴(掟)～

本田貴子(RA)

永井研 R A (リサーチアシスタント) のTakoです。

うん? 十年余り、保健センターの管理栄養士をしていましたが、縁あって永井研でお世話になり今年で5年目を迎えています。大学でのお仕事と、幼稚園や小学校でのかまどごはんのボランティア、県栄養士会の役員などで、時間があっという間に

過ぎる毎日です。

趣味は家庭菜園(もっぱら、収穫?)、バドミントン他

永井研の特徴は、永井先生を見つめればわかりますが..

・土足厳禁のとても綺麗な研究室です...

永井先生曰く、人生の一番無駄な時間は「探し物」~なるほど~ そうですね..

職場の5S (整理、整頓、清掃、掃除、躰) 実践せねば -

また、永井研は非常に女子力が高いです。みんな可愛い女子ばかり

!! つまり、特徴 (掟) として...綺麗&女子力かもしれません。

その両方のハードルを下げているのが**Tako**なので、ホントお許しください~

次回は、3月で卒業されますが、博士後期課程 能瀬陽子先生にバトンタッチします。



こんなにいっぱいどうするの〜?
食べるんです!!



2019.3.1

第1回 研究室の窓から ～ひな祭りと国家試験～

永井成美(教員)



2018年は研究室10周年でした。念願のホームページのリニューアルも完了し、情報の発信や交換の場としても活用できるようになりました。「研究室の窓から」もそのひとつです。

さて、今年の実験栄養士国家試験は、3月3日、桃の節句にあります。受験モードに入った4年生達は、目前に迫った試験で緊張の中にいることでしょう。

ところで、桃の節句に飾る雛人形には、娘の厄を引き受ける役目もあるそうです。小さな雛人形を研究室に飾って、どうか全員が無事に試験を受けられますように(できれば合格もしますように)、と願いを込めたいと思います。

今回は、研究室のリアサーチアシスタントで、学生達のおかあさんの存在でもある、本田貴子さんにバトンタッチします。

全員合格しました！
おめでとう。
2019.3.29