

氏 名 外川 恵
フリガナ トガワ メグミ
職 名 講師
学 歴 女子栄養大学大学院
学 位 博士（栄養学）
主な担当科目 食物学（調理実習・実験、食品学、実践栄養学）、食文化論
教育研究業績
（論文）

・独居高齢者の調理状況タイプの分類と食事内容の関連：クラスター分析を用いた研究 栄養学雑誌第 81 巻 6 号 共著 令和 5 年 10 月

・主食・主菜・副菜に関する学習と調理実習を組み合わせたこども料理教室プログラムの評価 日本食育学会誌第 17 巻第 2 号 共著 令和 5 年 4 月

・こども料理教室が参加児童の家庭での食意識と食行動に及ぼす影響
日本食育学会誌第 14 巻第 4 号 共著 令和 2 年 10 月

（学会発表）

・地域在住高齢者における食品摂取多様性スコアの栄養学的特性の再検討
第 83 回日本公衆衛生学会総会 共同 令和 6 年 10 月

・地域在住高齢者における ultra processed foods の利用状況と食事の質の関連
第 78 回日本栄養・食糧学会大会 共同 令和 6 年 5 月

・BDHQ を用いた高齢者の栄養疫学研究(1)BDHQ の妥当性検討
第 82 回日本公衆衛生学会総会 共同 令和 5 年 11 月

・地域在住高齢者におけるたんぱく質摂取量が目標量範囲内の者の食事の特徴
第 70 回日本栄養改善学会学術総会 共同 令和 5 年 9 月

・Meal preparation characteristics of Japanese elderly people: A preliminary study of the elderly living alone.

22ND International Union of Nutritional Sciences 22ND International Union of Nutritional Sciences 共同 令和 4 年 12 月

・食事づくり力形成をめざした料理教室に参加した小中学生の食知識・食行動の変化 第 8 回日本食育学会大会 共同 令和 2 年 5 月

（その他）

・雑誌「栄養と料理」「ダイエット&塩分控えめ 4 週間分の夕食カレンダー」
女子栄養大学出版部 料理制作 令和 5 年 7 月

・雑誌「栄養と料理」「『栄養と料理』のおせち料理」
女子栄養大学出版部 料理制作 令和 5 年 1 月

・書籍「1/2 日分とれる！鉄レシピ」

女子栄養大学出版部 料理制作 令和 3 年 6 月

・雑誌「栄養と料理」特集記事「50 歳からの健口ライフ」

女子栄養大学出版部 共著 令和 3 年 6 月

・書籍「子どもの食物アレルギーあんしんBOOK」

女子栄養大学出版部 料理制作 令和 3 年 3 月

（企業及び社会における活動等）

・杉並区立久我山小学校学校保健委員会講座講師 令和 6 年 12 月

・日本健康教育学会若手の会運営委員 令和 6 年 10 月～

・株式会社ヤオコー・女子栄養大学社会連携事業 令和 4～5 年