

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栄養学研究科栄養学専攻
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）

- ・プレゼンテーションスキル向上セミナーの報告-2025 年度若手の会学習会- 日本健康教育学会誌第 34 巻第 2 号 共著 令和 8 年 6 月
- ・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検討- 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脂質・各種脂肪酸摂取量と油脂類摂取状況-埼玉県鶴ヶ島市・鳩山町の食事調査より- 共同 第 20 回応用老年学会大会 令和 7 年 11 月
- ・食品摂取の多様性スコアの改良に向けた検討-構成食品群および得点化の観点から- 共同 第 72 回日本栄養改善学会学術総会 令和 7 年 9 月
- ・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
- ・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

（その他）

- ・CREATIVE English Communication Ⅲ 第一出版社 英語レシピ教材 令和 6 年～
- ・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
- ・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
- ・厚生労働省 スマートライフプロジェクト「食事バランス教室」調理・教材監修，料理制作 令和 2 年 8 月

（企業及び社会における活動等）

- ・日本健康教育学会若手の会運営委員
- ・安藤スポーツ・食文化振興財団 Teaching Kitchen for Kids 専門家チーム 令和 7 年 3 月～令和 8 年 5 月
- ・栄養と調理技能検定（学校法人香川栄養学園） 専門委員，特命事項ワーキンググループ委員 令和 8 年 4 月～