

青年期スポーツ栄養の課題と対策 — 管理栄養士教育の観点から

Problems and Measures in Nutritional Education of Young Athletes — A Case of Educating Educators in a Course for Registered Dietitian

教授, 医師, 医学博士 柳 元和
Prof Motokazu YANAGI, MD, PhD

I. はじめに

現在スポーツ栄養の主目的は競技に勝つためのサポートにある。しかしながら、健康増進活動におけるスポーツの活用という観点から見ると、スポーツ栄養に期待される内容は、かなり異なる。競技での勝利をもたらすための特殊な栄養補給と、健康寿命の延長のための栄養サポートは、場合によっては対立しているようにさえ見える。

このような問題は青年期のスポーツ栄養にも深刻な混乱を与えている。競技成績を上げるために筋力トレーニングに励む青年たちに推奨されている栄養摂取量は、たんぱく質を例にとると、競技スポーツを実践していない健康成人の2倍、約2 g/kg体重とされている。このような高たんぱく食に慣らされた人々が、競技生活を終えた後も健康的な食生活を送っていくことは、実は大変困難である。

また試合前の糖質負荷も注目されている。試合が近づくと脂肪エネルギー比率を抑え、炭水化物主体の食事に変更する。さらに試合2～3時間前には餅、赤飯などのでんぷん質を食し、試合直前にはバナナやゼリーなどを摂取する方法が試みられている。また試合中にもアメなどで糖質を補給することが薦められている。したがって競技選手は、かなりの高エネルギー食に日夜さらされているというのが実態である。

さらに、競技性の高いスポーツにおける栄養サポートは多くの場合、サプリメントやアミノ酸製剤などを利用しており、日常的な食材のみで栄養サポートをするプログラムは、むしろ少数派である。日常食のみによるサポートはコスト・パフォーマンスに優れているが、短期間に成果をあげることが困難なため敬遠されるのであろう。

本論は、勝つための食事にこだわることなく、生涯を通じてスポーツを楽しみ、健康的な生活を営むことができるための栄養学的知識と実践力を養成するプログラムを開発するために、基礎的な情報収集を試みた実践録である。また本研究では原則としてサプリメントは用いず、日常的に入手できる食材で栄養サポートの実践を試みた。

II. 対 象

A. 教育者の教育

今回、栄養教育を担当させた者は、食物栄養学科に属する学生達（男子2名、女子3名）であっ

た。これらの担当者は筆者の指導するゼミナールに所属していた者達である。彼らには、あらかじめ教育内容を提示せず、基本的に自分で考えるように指導した。そのためにブレインストーミングを含むディスカッションを繰り返し、プレゼンテーションのプログラムを立案させ、その内容を詳細に検討するという作業を数回経てから、教育対象者との日程調整を指示した。

日程調整に当たっても、問題が生じない限りは、場所・時間・参加形態等の設定はすべて教育者である担当者諸君に一任した。その最終調整は担当者諸君とのミーティングにて行った。

B. 教育対象者の選定と交渉

今回、栄養教育の対象としたのは球技系スポーツ部で、対象者はすべて男子である。

2009年4月から本研究は実質的に稼動したが、その約8ヵ月前から栄養教育プログラムの実施について交渉を開始していた。しかし交渉は遅々として進まず、結局のところ2009年の5月頃から本格的な調整が始まった。ところが残念なことに「新型」インフルエンザ騒動に巻き込まれ、予定していたプログラムの開始は8月にずれ込むこととなった。

III. 方法と経過

A. 第1回プレゼンテーションの計画と実行

1. ブレインストーミング

a) ブレインストーミングの必要性

管理栄養士養成課程は国家試験受験を前提としていることもあり、カリキュラムは過密となっている。筆者が特に困難性を感じるのは、高等学校まで「資料整理」「暗記」などを主体とした学習を積んで来た者が、急に応用栄養学や栄養教育論、さらには公衆栄養学や臨床栄養学を学ばねばならないところである。ここには明確な学習活動の不連続性¹⁾が存在し、「教育者としての学習」が要求されることになる。これは学習の質的变化とも言える重大な転換点であり、暗記型の学習では決して到達することのできない領域に踏み込まねばならないのである。

教育者に要求される能力・技能とは、単なる「暗記」にとどまらない。たとえば必要な情報を探し出す能力や、必要に応じて知識や情報を整理し、教育の対象者（クライアント）に効果的な発表をする力があげられる。このような、「自分の考えていることを他人と意見交換する能力や技能」¹⁾は、高校時代までに要求されることが、ほとんど無い。残念ながら大学に入学してから、このような能力・技能は、講義型の教育ではほとんど向上しない。可能性のあるのは演習型の教育や臨地実習である。大学で提供されている演習科目や臨地実習が、「教育者としての学習」にどれほどの効果をあげているかは大変興味のあるところであるが、その議論は他の機会に譲りたい。本稿では、ゼミナール形式を通じた学習が、学生の「教育者としての学習」にどれほどの効果をあげているかに限定して議論を進めることとする。

b) ブレインストーミングに期待される効果

ブレインストーミングとは以下のようなものである[日本大百科全書(小学館)参照]。；アメリカの創造性開発の研究者オズボーンが1939年に広告会社で妙案を出す集団的思考技術として試みた方法とされている。この手法は、5-10名ぐらいのメンバーからなるグループに40分から60分間、特定の課題について、次のような規則に従って自由にアイデアを出し合い、話し合いをさせるものである。；

1) 出されたアイデアについて良し悪しの批判をしない。

2) アイデアは自由奔放であるほどよい。

3) できるだけ多くのアイデアを出す。

4) 他人のアイデアを改良したり、二つのアイデアを組み合わせたりすることも考える。

などである。その一番の効果は、このような話し合いを通じて「自分の考えていることを他人と意見交換する能力や技能」を高められることにありと思われる。

学生諸君と、どのようなプレゼンテーションを準備すべきか議論するに当たって、この手法は極めて効果的であり、発言に対する自信をつけさせる上で極めて重要であると考えられる。

c)ブレインストーミングを通じて明らかとなった課題

学生諸君とブレインストーミングなどの議論を通じて明らかとなった課題について列挙しておく。

1) 生物の運動と機械の運動の違いが説明できない

学生諸君は高校までに理科や保健体育、家庭科などの学習を通じて、生物が運動するためにはエネルギーが必要であることは重々承知している。しかし生物の運動と機械の運動の違いを説明できない者が多い。この傾向は高校で生物・化学を履修していなかった者に顕著である。たとえば、自動車がガソリンで動くことは誰でも知っている。そして内燃機関について具体的に説明できる者も少なからずある。同様に、生物が栄養を素に運動をすることは誰でも知っている。しかし栄養と運動のメカニズムについて説明できるかどうかは、全く別次元の問題である。

特に彼らが苦労しているのは、消化・吸収の後の段階についてである。実は消化・吸収の教育は小学校から始まっており、理科の教科書や家庭科の教科書にも記載されている。筋肉・骨格についても同様で、ガイコツの模型は小学校時代から見て知っている者も多い。しかし筋肉がどのようなメカニズムで動くのか、筋肉の中でどのような世界が広がっているのかを説明できる者は少ない。端的に言うと、解糖系のしくみ、特にクエン酸回路のしくみを説明できない者が多いように思われる。

注意すべきは、彼らの苦労は、代謝の経路を暗記するところにあるのではないという点である。若い彼らにとって代謝マップを丸暗記することは決して不可能なことではない。にもかかわらず、マップを知っているからと言って、栄養と運動の関係を説明できるようにはならないのである。彼らに必要とされているのは、マップを学習するときの「知的関心」や、なぜそうなるのかという「発問積極性」であり、学習の結果形成される「論理構成」だからである¹⁾。栄養と運動に関する「論理構成」を体得したとき、初めて有効なプレゼンテーション能力が発揮されと考えられる。

2) 理論で分らせようとする

講義主体の暗記型教育を多く受けていることが影響していると思われるが、プレゼンテーションが理論重視になりがちで、実践からかけ離れたものになることがある。特に、熱心に栄養学を学んだもののほど、この落とし穴に陥りやすいように思われる。もちろん、クライアントがどのような段階を経て、栄養に対する理解を深め、行動に移って行くかの理論を、彼らはすでに学んでいる。しかし行動変容の理論を知っていることと、行動変容のためのプレゼンテーションを構築する能力の間には、大きなギャップが存在するのである。

3) ニーズをつかむ方法を経験していない

彼らは、技法としてのアンケート調査は熟知しているにもかかわらず、調査を通じて対象者のニーズを把握するという経験は、ほとんどしていない。この経験不足をいかに補うかが、有効なプレゼンテーションを実施する上で決定的に重要である。

2. 第1回プレゼンテーションの内容

a) 内容決定のための導入

スポーツ栄養を学ぶ上で、導入の課題として、たんぱく質を多く含む食材を使ったレシピ作成を指示した。クライアントを「男性、大学生、スポーツ部、身長170cm、体重75kg、目標たんぱく質摂取量2g/kg体重」と仮定し、たんぱく質エネルギー比率を18%と高めに設定して考えさせた。提出された献立の一例は、「朝；鶏モモ肉炒め、サラダ、ヨーグルト、昼；焼きサバ、鶏肉入りソバ、和え物、夕；鶏のからあげ、ポテトサラダ、など」である。次に市販の献立集などを参考に、自分で立てた献立を基に、男子大学生でも簡単に作れる、または選べる献立に変更するように指示した。例えば、「うどん」を「カップうどん」で代用するなどである。その結果、表1のような献立候補が提出された。

b) プレゼンテーションのテーマ

スポーツ部への介入にあたり、何を重視してプレゼンテーションを行うかを議論した。ブレインストーミングの結果、重点項目は、1) 栄養価、2) 価格、3) 手軽さ、4) おいしさ、の4点に集約された。また、選手達がサプリメントとしてプロテイン製剤を飲んでいると予想したため、サプリメントにできるだけ頼らず、食事からたんぱく質を摂れるようにサポートすることを方針化した。

根拠づけとして、市販のプロテイン製剤を市販の高たんぱく食品と比較して表2の資料を作成した。表2より、サプリメントはたんぱく質に富み、コスト的にも有利だが、おいしさ（または食べやすさ）に注目すると、その利点は小さくなると考えた。

表1. スポーツ選手用献立候補

朝	昼	夕	夜
サンドイッチ（レタス、ツナマヨ）、牛乳	チーズバーガー	パングラタン(鶏肉、ホワイトソース)	ボークソテー サンド
冷凍魚介類の野菜炒め、納豆汁	メンチカツ、卵入りカップうどん	鶏のからあげ（冷凍食品）	
もやしとひき肉のケチャップ炒め、冷奴じゃこのせ、焼きサケ、果物、牛乳	豆カレー、ヨーグルト、バナナ	スクランブルエッグ・グリーンピース添え、にゅうめん、チキンのクリーム煮	
ロールパン、スクランブルエッグ、ソーセージ、牛乳	おにぎり、ゆで卵、カツサンド、から揚げ、フルーツヨーグルト	炊き込みごはん（鶏）、豚汁（インスタント）、ゆで豚、プリン	
ハムチーズトースト、ツナサラダ、牛乳	カップうどん、ごぼうサラダ、バナナ	肉そぼろごはん、鶏モモのソテー、豆腐ステーキ	

表2. サプリメントと高たんぱく食品のコスト（概数）比較

商 品	値段（円）	エネルギー コスト（円/kcal）	たんぱく質 コスト（円/g）
ザバスプロテイン	3980/kg	1	5.4
カレーパン	100	4.2	7
ぶたキムチ	260	0.9	20
タラの白味噌焼き	300	3.0	23

c) 献立候補の試作と実用性の検討

献立候補の中で、男子学生にも簡単に作れそうな献立に注目し、以下のものを試作した。

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ・パングラタン（鶏肉、ホワイトソース） | ・肉そぼろごはん（電子レンジを使用） |
| ・卵落としカップうどん | ・キムチチヂミ（フライパンを使用） |
| ・納豆汁（インスタント） | ・豆腐ステーキ（フライパンを使用） |
| ・味噌汁茶碗蒸し（電子レンジを使用） | ・きな粉ごはん |
| ・オムライス（電子レンジを使用） | ・きな粉牛乳 |

これらの試作を通じて、男子学生が日常的に摂取できそうなものを絞り込んだ。そして第1回目のプレゼンテーションでは、シーチキン・パン（パングラタンをさらに簡便化した）、味噌汁茶碗蒸し、きな粉ごはん、きな粉牛乳の試食をさせると決定した。

d) ニーズ調査と追跡調査

選手の食生活の実態、食事への意識を把握し、ニーズに合ったプレゼンテーションを行うためにアンケート調査を企画した。また追跡調査の方法を検討した。

1) 食事アンケート調査

日常的な調理の実施回数現状、食事への意識、水分・エネルギー補給について把握することを目的にアンケート調査を実施した。調査項目は以下のとおりである。；

(1) 調理の現状

- 家にある器具を教えてください。(複数可)
- あなたが使える器具を教えてください。(複数可)

(2) 何に気をつけて食べていますか。1～3位まで順位をつけてください。

- ①値段 ②量 ③おいしさ ④手軽さ ⑤カロリー ⑥たんぱく質
⑦体重増加 ⑧体脂肪率

(3) 練習中・後の水分・エネルギー補給法

- 練習中に、水分は何を、どのくらい飲みますか。また、どれくらいの頻度で飲みますか。
- 練習後に何か食べますか。食べるのであれば何を食べますか。(プロテインを含む)

(4) 普段、サプリメントは摂っていますか。(プロテインは除く)

(5) 食事・栄養に関して知りたいこと、分からないことがあれば教えてください。

アンケート調査はプレゼンテーション当日までに回収できたが、実施時期がずれ込んだため、事前の分析はできなかった。分析結果については後述する。

2) 自己チェック表の作成と配布

体重・筋肉量の変化、簡単な食事日誌を記入してもらうことを目的に、自己チェック表を作成した。これにより介入の効果を把握することを目指した。自己チェック表は、持ち運びを可能にするため、A6版サイズで作成した。

3. 第1回プレゼンテーションの実施

日程調整の結果、実施は夏休み期間に入ってからとなった。当日は午前と午後の部2回に分けて実施し、合わせて100人余りの参加を得た。

a) プログラム

1) 資料配布と説明

スポーツと食事のつながりを示し食事の大切さの理解を得るとともに、たんぱく質を多く含む食品を摂取する工夫を提案し、実践を促した。配布資料項目：(1) 五大栄養素について、(2) たんぱく質について、(3) たんぱく質を多く含む食品、(4) シーチキンの活用法

2) 説明内容に合わせた試食

シーチキン・パン、味噌汁茶碗蒸し、きな粉ごはん、きな粉牛乳を作成し、試食させた。また残量チェックを行った。

3) 必要エネルギー量と必要たんぱく質量の計算

体重に基づいて簡単な計算をさせるとともに、自己チェック表の使い方を説明した。

4) 体組成計の使い方

インピーダンス法による体脂肪率測定機能を持った体重計により、体重と体脂肪率を記録していくよう指導した。

b) 担当者の感想

担当者からの感想で、良かったとされたのは次の諸点である。；

- ・何から手をつければよいのかわからず手探り状態だったが、全員で一丸となり試行錯誤した結果、プレゼンテーションにまで持ち込めた。
- ・試作の時間を十分に持つことができた。
- ・プレゼンテーションに試食を取り入れた結果、大変盛り上がった。
- ・2回に分けた手間はあったが、それによって大規模になりすぎず、より多くの対象者に私たちの声が届いたと実感できた。

また改善すべきこととして次の諸点が挙げられた。；

- ・監督者との連絡調整に手間取った。
- ・アンケートを作成する際、なかなか目的をはっきりさせられなかった。
- ・アンケート実施に手間取り、プレゼンテーションにその結果を反映できなかった。
- ・記録の取り方に問題があり、再試作・本調理の際に正確に反映できなかった。
- ・予定していた試作が時間内に収まらなかった（食材が余ってしまった。）
- ・体組成計の使い方を、もっと練習しておくべきだった。

以上の感想から、担当者諸君がプレゼンテーションの目的を明確化するのに多大な時間を要したことをご理解いただけるであろう。既に学んだ理論を実践につなげる難しさは、体験しなければ理解できない。このプレゼンテーションを通じて、彼らが少しでも栄養と運動に関する「論理構成」を体得できたとすれば、「教育者の教育」として成功である。

B. 第2回プレゼンテーションの計画と実行

第2回プレゼンテーションの主目的は、アンケート分析に基づく教育計画案の作成に置いた。

1. アンケートの集計と分析

アンケート結果は匿名化して表計算ソフトに入力し、集計した。主要項目を図1～3に示す。

図1. 重要視していること

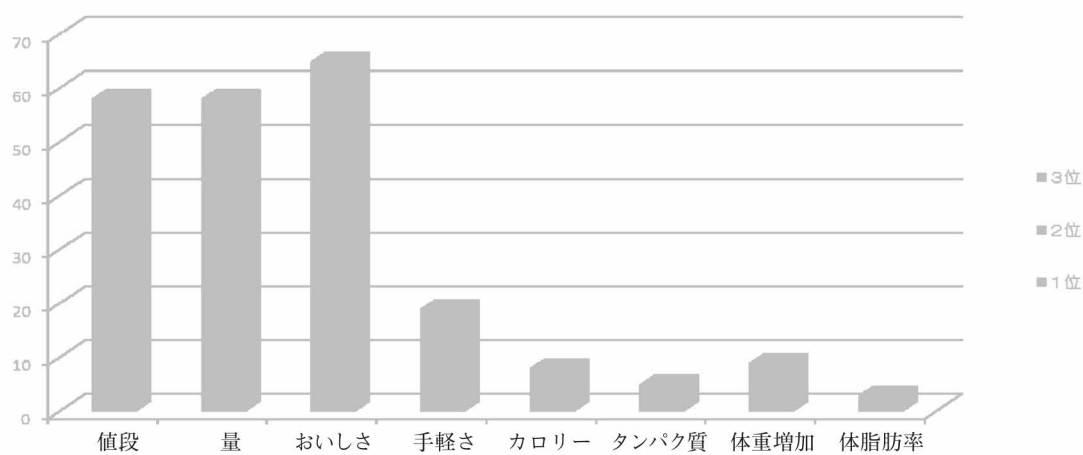


図2. 練習後に食べるもの

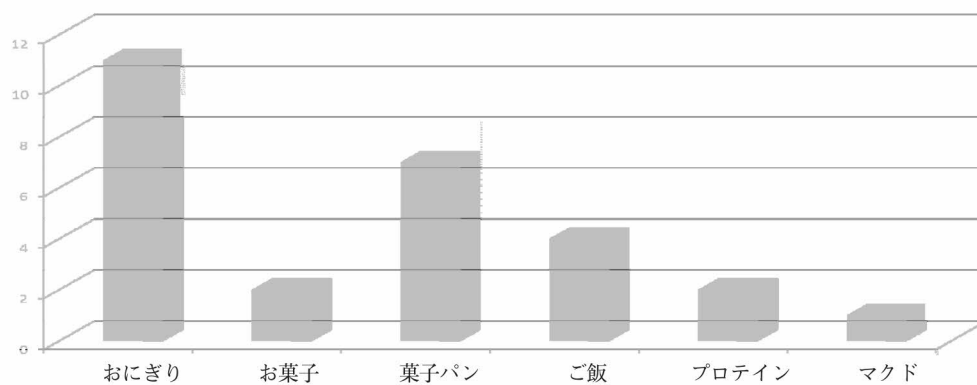
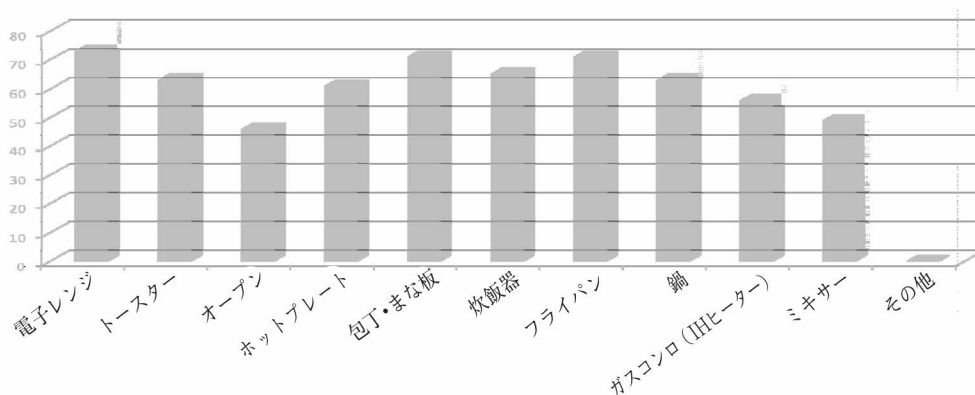


図3. 使える調理器具



また自由記述欄に選手たちが知りたいと回答した項目は次のようであった。；

- ・体の大きくなる食事
- ・手軽で体に良い料理
- ・どうやったら体重が増えるか
- ・目覚めが良くなる食事
- ・夏場体重が減ります
- ・カロリーについて
- ・やせるための食事
- ・理想の朝ごはんメニュー
- ・バランスの良い食事とは何か
- ・走力（体のキレ）が落ちないように体重を増やしたい
- ・筋力アップ

図1～3と自由記述を基にディスカッションを行い、第2回プレゼンテーションのテーマを「コンビニエンス・ストアで手に入る高たんぱく食」と「自分でできる高たんぱく食」、「身体計測の実践」とした。

2. コンビニ調査

担当者が直接コンビニエンス・ストアに出向き、店長の下承の上、「商品の名称、販売元、エネルギー、たんぱく質、食塩量(またはナトリウム)」を調査した。それを基に食種別（サンドウィッチ、おにぎり、お弁当、麺類、カップ麺、菓子パン、サラダ）栄養成分一覧を作成した。特に注目したのは食種別たんぱく質平均含有パーセント値であり、効率よくたんぱく質を摂取できる順番に商品を整理して「コンビニ食のたんぱく質分析表」を作成した。またプレゼンテーションの際は同表の見方や、食種別に効率よくたんぱく質を摂取する方法・アドバイスを提示し、値段についても言及することとした。

3. 簡単料理レシピ集

簡単に調理できる高たんぱく食レシピを資料にて配布し、調理法を説明することにした。調理法は、普段調理をしない人でもわかりやすいように、重量でなく「スプーン何杯」などと表記し、さらに引退後でも活用できるポイントを説明した。レシピ数が多かったため、プレゼンテーションで提示する例としては、特に簡単に作れるものや、担当者オリジナルのレシピをピックアップした。

4. 体組成計マニュアルと身体計測

体組成計の扱い方を知り正確に測定してもらうために、注意事項を中心にマニュアルを作成した。またコンディションによって体組成計の測定値は変動するため、それを理解してもらうための説明を重視した。

プレゼンテーション当日には、体重、体脂肪率、上腕周囲径、大腿周囲径の計測を行うこととした。その際、上腕周囲径・大腿周囲径の測定方法については選手同士で測定してもらうこととし、継続して自分たちで測定できるように計画した。

5. 担当者と参加者の感想

担当者からは、良かった点として、

- ・座学だけでなく、自分達の足で積極的に行動することができた。（コンビニ調査、調理など）
- ・身体測定は対象者同士で測定してもらったことで、より意識を高めることができた。

- ・身体測定では、大変盛り上がり、対象者との関係がより深くなり、信頼関係も生まれた。などが挙げられた。また改善すべき点として、
- ・アンケート調査は、集計作業だけでもかなりの時間をとられ、分析のための話し合いが不十分であった。
- ・身体測定は、もっとリハーサルを行うべきだった。いざ対象者に説明するときには、混乱を招いてしまい、スムーズに説明できなかった。

などが挙げられた。担当者諸君が栄養教育の実践に当って、初めて経験することばかりで戸惑いつつ、着実に手ごたえをつかんでいく様子がお分かりいただけると思う。

一方で、参加者49人から回収したアンケートによると、コンビニ調査結果、簡単レシピ、体組成計について、「とても参考になった」と回答した者の割合は、それぞれ69%、68%、63%であった。不十分さを残しながらも、参加者と担当者間のコミュニケーションが成立し、信頼感が形成されていく様子が確認できる。

IV. 考 察

学生・生徒対象のスポーツ栄養教育は、実は彼ら自身に対する教育ではなくて、彼らの保護者を対象に実施されることが多い²⁾。一方でプロスポーツ選手はトレーナーや管理栄養士に直接的な指示を受けて栄養摂取をしている。そのため選手自身の栄養学的知識の向上や実践力については、必ずしも明確な評価がなされていないように思われる。本研究で大学生スポーツ選手を対象に行った栄養教育は、学生に直接アプローチするものであり、その意味で選手の生涯にわたる栄養改善につながるものであることが期待できる。

一方で、栄養教育の教育者育成に関しても、明確な育成プログラムが無いというのが実情である。これは講義主体の教育プログラム重視による弊害の一つである。国家試験対策等の観点からは短時間に多量の知識を詰め込む必要があるからであろうが、知識の量は実践力と全く相関しないのが通例である。講義主体のプログラムからの脱却方法については、様々な分野から研究が進んでいるようであるが、学生の就職準備に当っても、それは深刻な課題の一つとなっている。たとえばキャリア形成教育においてはインターンシップが取り組まれているが、それにも功罪がある。「現場との距離の近さ」はメリットにもデメリットにもなることが認識されており³⁾、準備期間不十分で現場に放り込むのは大変危険である。その点からも学内の演習やゼミナールの意義は、強調してもし過ぎることは無いと思われる。

かつて文部科学省の推進しようとした「ゆとり教育」の理念は、理念としては崇高である。従来の学習達成型教育から踏み出して、学習能力の発達¹⁾に重点を置こうとしたと思われるからである。しかし大学の現状を鑑みると、学習達成度に大きな幅を持つ層が入学する時代を迎え、教員はその対応に追われるばかりである。だからといって、単に講義を増やすというのでは、むしろ後退ではなからうか。「ゆとり教育」が目指した理念に今一度、立ち返って考えてみるべきである。

今回のスポーツ栄養教育においては、担当者の自発性を最大限に尊重し、実践を通じて学ぶことを重視した。その結果、担当者から次のような反省が寄せられている。；

「知識のない人たちに、いかにわかりやすく伝えたいことを伝えられるかの重要性を、また、わかりやすく伝えることは伝えられる側にとって話が聞きやすいだけでなく、次も聞いてみようという学ぶ意欲を起こさせる意味でも重要であることを学んだ。」

「プレゼンテーション資料作成のために、私たちは調理し試食を行い学外に調査などにも行くこともあった。座学ばかりにならずに自分たちで行動し学ぶことを、後輩の皆さんは続いて行なってほしい。」

担当者は、この他にも、身体計測を実施することの難しさや、対象者が計測を継続することの難しさにも気づいたようである。このような反応に、筆者は残念ながら講義中、出会うことがない。つまりゼミナールには、講義にない、発見型教育を提供できる可能性に満ち満ちている。今後ゼミナールでのディスカッションを通じて有効な教育プログラムの開発に前進できればと考える。

謝 辞

貴重なディスカッションの機会を与えていただいた、帝塚山大学現代生活学部食物栄養学科、管理栄養士課程1期生、若山 絢氏、竹下由香氏、小林裕太氏、笠野 亮氏、村田 瞳氏の各氏に厚く感謝の意を表する。

本研究の実施に当たり、帝塚山学園より2009年度特別研究費の助成を受けた。ここに記して感謝の意を表する。

文献

- 1) 岡部 善平：高校と大学における「学習経験の不連続性」と移行支援:高校でのキャリア教育への大学生の意味付与に関する事例分析から. 小樽商科大学人文研究 2009;118:73-97.
- 2) 松枝 秀二：スポーツ栄養を考える. 全日本鍼灸学会雑誌 2008;58(1):2-12.
- 3) 深町 珠由：就業イメージ理解向上のためのキャリア形成支援プログラムの開発—キャリアシミュレーションゲーム試作版の開発と検討—. JILPT Discussion Paper Series 10-05

参考資料

- ・クックパッド <http://cookpad.com/>
- ・男の手抜き料理 <http://qwe-rt.com/ryouri/>
- ・はごろもフーズ <http://www.hagoromofoods.co.jp/>
- ・株式会社 タニタ <http://www.tanita.co.jp/products/50V/index.html>
- ・野球選手の食事 <http://www.h7.dion.ne.jp/~condors/link/TheBaseballPlayersMeal.htm>
- ・手抜き料理 <http://food.blogmura.com/tenuki/>

雑誌等

- ・卵とご飯でできること. オレンジページ, 東京, 2009.
- ・簡単!おいしい488品 50円100円でボリューム満点特選版. 学研, 東京, 2005.
- ・パンでごはん. 西東社, 東京, 2007.
- ・ワザあり!電子レンジおかず. 主婦の友社, 東京, 2008.
- ・いつでも豆腐 新しい100のおいしさ. 高橋書店, 東京, 2007.
- ・得食材使いいきり300レシピ!. 学研, 東京, 2009.
- ・決定版 とうふ 納豆 油揚げ. 主婦の友社, 東京, 2004.
- ・たれ・ソース・ドレッシング. 主婦の友社, 東京, 2003.