

【事例 1】

肥満傾向にある児童への個別的な相談指導（小学5年）

小学校

小児生活習慣病予防健診を活用した肥満度改善への取組

地域で実施している小学校5年生を対象とした小児生活習慣病予防健診の結果をもとに、「要生活指導」の中から、小学4年時より肥満度が増加した対象者を抽出し、肥満度の改善を目的として個別指導を実施した。食事調査の結果から間食や夕食の主食の減量に取り組んだ。保護者の協力により家庭での食事も改善され、3か月間で肥満度が29.2%から21.4%に改善した。

1. 指導のポイント

- ◆間食をすべて制限するのではなく、間食してもよいことを認め、おやつエネルギー量を提示し、児童が普段食べているおやつのおよむ適量やおよむ代替方法について指導を行った。
- ◆保護者の協力を得て、家庭での食事を改善するよう指導を行った。
- ◆「肥満」という言葉にマイナスのイメージがあるため、「スポーツを頑張ることができるしっかりした体をつくる」ことを目標とした。

2. 具体的な指導手順・取組

（1）対象の抽出・決定

地域で小学5年生を対象に実施している「小児生活習慣病予防健診」の結果から「要生活指導」である児童（3名）を抽出した。

3名のうち昨年度の身体計測結果より肥満度が増加傾向にあり、個別指導（食事調査・身体計測・栄養指導等）において保護者の理解が得られた児童1名を対象とした。

（2）具体的な指導内容

◆目的・期間

【対象者】 軽度肥満の小学5年生男子児童1名

【目的】 肥満度の改善

【期間】 2023年9月～12月（3か月）

◆アセスメント（現状把握と課題の抽出）

成長曲線の推移を確認し、生活や運動、食事について、本人及び保護者に調査を実施した。

・身長：●●●●cm ・体重：●●●●kg ・肥満度：●●●●%

・食事調査結果（平日2日、休日1日、計3日間）

平均摂取エネルギー量：約2,600kcal/日

- 【朝食】毎日食べるが、主食・主菜・副菜がそろっていない日がある。
- 【給食】好き嫌いせずに残さず食べている。好きな物はおかわりをする。
- 【間食】菓子パンやおにぎり 2 個
- 【夕食】運動や習い事があり、20時に食べる。
主食・主菜・副菜がそろっている。肉が好きで野菜は苦手。
ごはんを1～3杯食べる（間食を食べた日も同じ）。
- 【生活・運動】
- ・登校 徒歩 30分程度
 - ・運動 野球週4日
(火・木 18:30～20:30, 土 午後, 日 1日練習又は試合)
冬季はスキー(土・日 9:30～12:00・13:30～15:30)
 - ・習い事 英語(水曜日) 書道(火曜日)
 - ・20分休みや昼休みに、外で体を動かしている。
 - ・21時台に就寝、9時間睡眠

課題

- 間食で約 340kcal 摂っている。
- 朝食時に主食・主菜・副菜がそろっていない日がある。
- 夕食のエネルギー量が多い。
間食を食べた時も夕食時にごはん 1 杯以上食べる。
好きなおかずだと、ごはんもおかずもたくさん食べる。

◆個人目標の設定

体重維持（肥満度-3.8%）

◆相談指導計画

【栄養補給計画】

- $2 \text{ kg} \times 7,200 \text{ kcal} \div 90 \text{ 日} = \text{約 } 160 \text{ kcal}$ の減少/日
成長曲線から、12月の身長が 1.7cm 伸び、体重が 1.8kg 増と仮定。

【行動計画（児童）】

- 提案：①間食はおにぎり 1 個（コンビニのおにぎり程度）にする。
おにぎり以外の場合、エネルギー表を確認し、200kcal 以下にする。
又は、夕食の主食はごはん 1 杯にする。
- ②飲み物はお茶等の甘くないものにする。

本人の意思によって決定：

- ①間食はおにぎり 1 個（コンビニのおにぎり程度）にする。
おにぎり以外の場合、エネルギー表を確認し、200kcal 以下にする。
- ②飲み物はお茶等の甘くないものにする。

【行動計画（保護者）】

提案：①毎食、野菜料理を準備する。

保護者の意思によって決定：

- ①毎食、野菜料理を準備する。

【栄養教育計画】

対象	期日	場所	実施者	実施内容
児童	1回/週	保健室	養護教諭	身体計測 (身長計・体重計)
	1回/週	保健室	栄養教諭	栄養教育 ・成長期の食事 ・間食の取り方 ・朝食の大切さ ・児童の実態に合わせた食事指導
保護者	学校行事に来校した際	相談室等	栄養教諭	栄養相談・指導 ・成長期の食事 ・朝食の大切さ ・栄養バランス ・簡単な野菜料理 ・家庭での課題

◆行動計画が実施できたかチェック表に記載する記載方法

児童の行動計画	実施できた	実施できなかった	間食していない・飲んでいない
① 間食はおにぎり 1個にする (おにぎり以外の場合 200kcal 以下) ※おにぎり/おにぎり以外の区別はなし	○	×	空欄
② 飲み物はお茶等の甘くないものにする	○	×	空欄

保護者の行動計画	
① 毎食、野菜料理を準備する	準備できなかった時 例：△ア、△ヒと記載 (ア：朝食 ヒ：昼食 コ：夕食)

【連携についての計画】

- ・管理職：栄養教諭との情報共有、校内への周知
- ・学級担任：児童への連絡、チェックシート等の受渡し、児童の観察・励まし
- ・養護教諭：身長・体重の計測、児童の観察、計測結果等は栄養教諭と共有
- ・栄養教諭：身長・体重の計測、児童の観察、児童及び保護者との相談指導の実施、関係職員や保護者との連携・調整
- ・保護者：食事の管理、児童への励まし（面談の他に、書面にて栄養教諭と随時連絡）

◆個人目標の再設定（1ヶ月後のモニタリング時）

1か月後の身体計測結果：身長●●●●●cm、体重●●●●kg（肥満度当初より0.1%増）

→個人目標再設定の経緯

- ・すでに夕食の主食の量を自主的に減らし始めていた（週に3～4日おかわりをしていない）。
- ・不足している栄養素がない。

上記のことと、本人の体重を維持ではなく減らしたいという希望を踏まえ、個人目標を体重●●kg（当初の個人目標より約2kg減）（肥満度●●%）に変更した。

【栄養補給計画】

■ $2.3 \text{ kg} \times 7,200 \text{ kcal} \div 60 \text{ 日} = \text{約 } 270 \text{ kcal}$ の減少/日

【行動計画（児童自身が行う目標）】

- 継続：①間食はおにぎり1個（コンビニのおにぎり程度）にする。
おにぎり以外の場合、エネルギー表を確認し、200kcal以下にする。
②飲み物はお茶等の甘くないものにする。
追加：③夕食の主食はおかわりをしない。

【栄養教育計画】

行動のチェック表に項目を追加した。

児童の行動計画	実施できた	実施できなかった	間食していない・飲んでいない
①間食はおにぎり1個にする （おにぎり以外の場合200kcal以下） ※おにぎり/おにぎり以外の区別はなし	○	×	空欄
②飲み物はお茶等の甘くないものにする	○	×	空欄
追加：③夕食の主食はおかわりをしない	○	×	

◆相談指導の実施

- ◆ 個別的な相談指導は、他の児童の目に触れない場所を設定し、定期的に介入し、チェック表の確認、食事内容の聞き取り、行動計画が実施できていたか等を確認した。朝ごはんの大切さや成長期の食事について等、状況に合った指導を行った。
- ◆ 保護者には、児童との相談指導の結果を書面で毎回報告し、行動計画が継続して実施できるよう、励ましてもらいたいことや、簡単にできる野菜料理のレシピ等も記載した。その他に、授業参観や教育相談等、保護者の来校に合わせて面談を行い、家庭での児童の様子や食事作り等で困っていること等を聞き、状況に合わせた指導を行った。

【個人情報管理】

通知や連絡は封筒を使用し、他の児童の目に触れないようにした。データはPCで管理し、外部から情報が閲覧できないようにした。

◆再アセスメント

肥満度、成長曲線の推移の確認、食事や生活習慣について本人と保護者に聞き取り調査を実施した。

表1 身長・体重、肥満度の変化

実施日	8/25*1	9/26	10/26	11/29	12/12	※1からの 変化
目標体重	●●●kg	当初の目標体重より2kg減				
身長(cm)	●●●●	+0.5	+0.6	+1.2	+1.0	+1.0 cm
体重(kg)	●●●	+0.1	-2.6	-2.1	-2.4	-2.4 kg
肥満度(%)	●●●	+0.1	-7.3	-7.5	-7.8	-7.8 %

表2 行動計画の実施率（実施日の割合）

	9月	10月	11月
児童①間食はおにぎり1個にする (おにぎり以外の場合200kcal以下)	100%	100%	100%
②飲み物はお茶等の甘くないものにする	83%	100%	100%
③夕食の主食はおかわりをしない		100%	100%
保護者① 毎食、野菜料理を準備する	77%	96%	100%

- ・食事調査結果（平日2日、休日1日、計3日間）
平均摂取エネルギー量
8月約2,600kcal/日 ⇒ 12月約2,200kcal/日（-400kcal）

◆個人評価

体重は2.4kg減となり、肥満度は7.8%減少した。

【保護者からの評価】

「間食をおにぎり1個にし、飲みものはお茶等の甘くないものにする。毎食野菜を食べる。夕食はごはん1杯にする。」ことを、習慣的にできるようになり、その結果、朝食をしっかりと食べられるようになった。さらに、食事の内容や量を考えて食べるようになった。また、保護者自身、家庭の食事の栄養バランスに気を付けるようになった。

3. 校内の連携体制

個別的な相談指導については、学校における食に関する指導の年間計画に位置付けており、年間計画に基づいて実施している。栄養教諭を中心に、管理職、養護教諭、学級担任がそれぞれの立場で関わり、連携している。

管理職 栄養教諭との情報共有、校内への周知・協力要請

学級担任 児童への連絡、チェックシート等の受渡し、児童の観察・励まし

養護教諭 身長・体重の計測、児童の観察、計測結果等は栄養教諭と共有

栄養教諭 身長・体重の計測、児童の観察、児童及び保護者との相談指導の実施、関係職員や保護者との連携・調整、計画立案・提案

4. 栄養教諭が行う個別指導の効果・成果等

(1) 具体的な成果

- ・対象児は、9月から12月（3か月）の期間で、肥満度が7.8%減少した。

- アセスメントより、主食の量が多かったことから、1日の1/3の量である学校給食の量を提示することで課題の確認をして改善を行った。対象児は食事の内容や量を考えて食べるようになった。
- 間食はおにぎり1個程度を目安にし、夕食の主食量を減らし、家庭での食事のバランスを見直すことを実施し、肥満度が改善した。

(2) 課題

- 個別的な相談指導においてより高い効果を出すためには、校長のリーダーシップのもと、全教職員の理解と組織的な対応が必要である。
- 児童の食事は基本的に保護者が管理しているため、面談を重ねながら保護者の要望にも応えられるよう、個々に合ったアプローチを行う必要がある。

5. 栄養教諭の配置環境

共同調理場方式

栄養教諭 1 名

学校数 小学校 1 校、中学校 1 校