

高度肥満児童への個別的な相談指導（小学１年）

小学校

偏食と朝食の内容を見直し、適切な食事量で肥満改善

（１）対象者の抽出

- ・ 中等度肥満または高度肥満
- ・ 学校で実施する個別相談指導「すくすく健康相談」への参加希望があり、保護者が協力的

（２）目的・期間

目的：体重の維持による肥満の改善

期間：１か月（１２月～１月）

（３）アセスメント

- ・ ９月の身体測定の結果、急激な体重の増加が見られ、肥満度が５０％を超えている。
- ・ 学校生活では、体を動かすことが好きではないため休み時間は室内で過ごす。放課後は学童に行き、おやつも学童で２回食べている。
- ・ 野菜の偏食があり、給食では野菜のおかずを１／３残す。
- ・ 朝夕の家庭での食事では、朝食に野菜がない日がある。
- ・ 平日は学童で２５０kcal 程度のおやつ（手作りお菓子とおにぎり）を食べ、休日はお菓子で４００kcal 以上摂取している。

（４）個人目標の設定

- ・ 体重の維持

（５）相談指導計画

栄養補給計画

- ・ １１月現在の体重を維持するため、エネルギーについては－９０kcal/日とする。その他の栄養価は、食事調査の結果による現在の食事内容を考慮して設定した。
- ・ 朝食のパンの分量を減らし、代わりに野菜のおかずを食べることで－９０kcal にすることができると考えられる。

栄養教育計画

- ・ １２月上旬から食事内容、適切な食事量について本人と保護者へ指導
 - ・ 保護者への指導は、面談時とタブレット端末を使用したアプリ内でのメッセージ送信
- 連携計画
- ・ 校内では、管理職、担任、養護教諭、栄養教諭を中心に校内全体で進める。

I 具体的な指導手順・取組・指導内容

(1) 対象者の抽出・決定

【スクリーニング条件】

- ① 9月身体測定の結果により、中等度肥満または高度肥満と判定された児童
- ② 肥満度30%以上の児童を対象とした「すくすく健康相談」に対し、保護者と本人の希望がある児童
- ③ 保護者が協力的である
- ④ 急激な体重の増加が見られる

(2) 目的・期間

【目的】 肥満の改善

【期間】 1か月

【対象者】 高度肥満の小学校1年の女子児童

(3) アセスメント（現状把握と課題の抽出）

【現状把握】

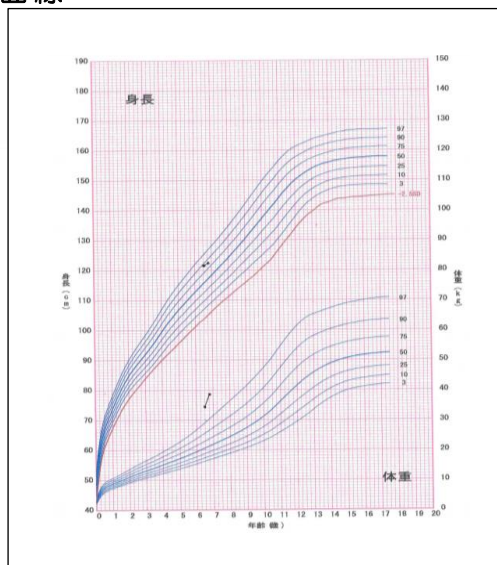
〔身体状況〕

	R6.4	R6.9	R6.10	R6.11
体重	34.2	38.3	38.3	39.1
身長	121.6	123.7	125.1	125.1
肥満度	46.2	56.3	52.0	55.6

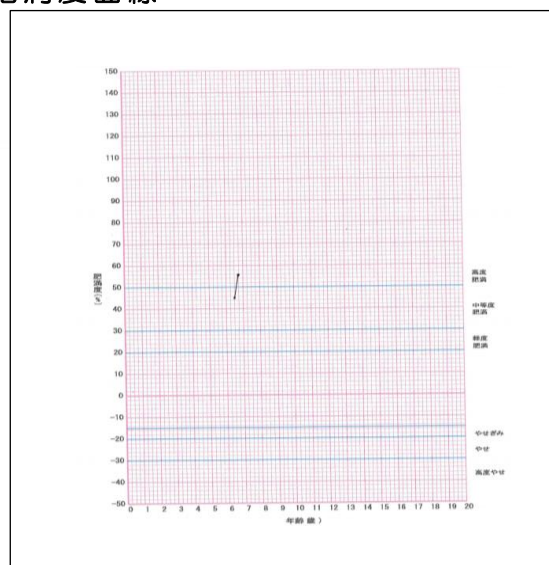
現状：11月5日現在 身長 125.1 cm 体重 39.1 kg 肥満度 55.6%

課題：9月から高度肥満である。

成長曲線



肥満度曲線



〔体調〕

現状：特に問題なし

課題：特に問題なし

〔生活・運動〕

現状：・朝は6時30分に起き、夜は21時に寝る。
・学校の休み時間は室内で過ごしている。
・学校外で体を動かす習い事はしていない。
・放課後は学童で過ごし、17時30分頃、車で下校している。

課題：・自分から進んで体を動かすことはない。

〔食事・食生活〕

現状：・給食は野菜や肉のおかずを残すが、ご飯・パン・麺類は全部食べる。
・ゆっくり食べるため、時間がなくなり食べきれない時がある。
・野菜が嫌い。家では両親の声かけで出されたものは食べるが残す。

課題・休日は量や時間を決めずにおやつを食べている。
・夕食後におやつを食べる習慣がある。

〔食事記録〕

・平日2日、休日1日の合計3日間 写真法、食事記録法、面談での聞き取り

食事記録結果 1日目〔平日〕

朝食（7：00）	給食	夕食（18：00）	間食（夕方）
写真なし	写真なし ※おかず 1/3 残	写真なし	写真なし ・蒸しパン（15：30） ・おにぎり（17：00）

栄養素等摂取量（1日目）

<食事調査 1日目>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	おにぎり1個・ミニウインナー(3.4g×8本)・ミートボール(7.5g×3個)・卵焼き(卵1/2個)・お茶	414	13.8	16.8	51.9	26.9	1.3	51.1	0.19	0.17	8.6	0.7	1.5
給食	ごはん・牛乳・あじの薬味ソース・きんぴら・じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	456	23.3	13.4	60.6	260.8	2.2	126.8	0.38	0.38	7.3	5.1	2.4
間食	蒸しパン・おにぎり1個(学童のおやつ)	273	4.6	0.6	62.3	11.8	0.5	0	0.03	0.02	0	1.4	0.5
夕食	ごはん1杯・肉野菜炒め・春雨サラダ・ミニトマト(3個)・味噌汁1杯・ミニゼリー20g×1個	493	23.5	12.5	71.6	64.9	2.2	96.5	0.71	0.28	40.5	2.9	1.2
合計		1636	65.2	43.3	246.4	364.4	6.2	274.4	1.31	0.85	56.4	10.1	5.6

2日目〔平日〕

朝食（7：00）	給食	夕食（18：00）	間食（夕方）
写真なし	写真なし おかず 1/3 残	写真なし	写真なし ・ カップケーキ (15：30) ・ おにぎり (17：00)

栄養素等摂取量（2日目）

<食事調査 2日目>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	ジャムパン（食パン8枚切とジャム）・フルーツヨーグルト（無糖ヨーグルトバナナ・みかん）	457	14.0	5.8	87.2	47.7	0.9	20.6	0.15	0.22	15.0	6.0	1.5
給食	ごはん・牛乳・肉じゃが・塩昆布和え・カップヨーグルト	458	17.9	10.7	72.5	302.8	1.5	140.5	0.44	0.43	17.0	6.8	1.2
間食	カップケーキ・おにぎり1個（学童のおやつ）	271	5.8	2.5	56.3	12.2	0.3	20.8	0.05	0.07	0.0	4.8	0.8
夕食	ごはん（子ども用茶碗1杯）・ハヤシシチュー・生野菜サラダ・りんご1/4切・お茶	446	17.8	13.8	62.7	45.9	2.1	64.1	0.49	0.23	24.8	3.5	2.0
合計		1632	55.5	32.8	278.7	408.6	4.8	246	1.13	0.95	56.8	21.1	5.5

3日目〔休日〕

朝食（7：00）	昼食	夕食（18：00）	間食
写真なし	・ カツカレー ・ お茶	写真なし	・ チョコレート ・ スナック菓子 ・ クッキー

栄養素等摂取量（3日目）

<食事調査 3日目>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	バナナケーキ（手作り）・ヨーグルト（市販1個）・ぶどう（4粒）・お茶	342	6.2	2.3	74.1	26.5	0.5	125.8	5.06	0.16	8.2	1.6	0.1
昼食	カツカレー（ご飯大人茶碗1杯、ポークカレー、ロースとんかつ）・お茶	643	23.8	37.6	52.4	70.2	1.3	31.8	0.27	0.23	6.6	0.8	2.7
間食	チョコレート5g×5粒、スナック菓子（ポテトフライ1/2パック）、クッキー9g×3枚	430	5.0	25.6	44.9	37.6	1.1	57.0	0.14	0.13	2.7	1.9	0.5
夕食	ごはん（子ども用茶碗1杯）・鶏の照り焼き・おでん（大根、竹輪、里芋、卵）・茶碗蒸し	451	29.9	9.6	61.3	58.8	2.4	117.0	0.21	0.34	9.3	2.5	2.0
合計		1866	64.9	75.1	232.7	193.1	5.3	331.6	5.68	0.86	26.8	6.8	5.27

平日2日間の平均および休日の栄養素等摂取量

〔平日2日間の平均〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
1634	60.4	38.1	263	387	5.5	5.5	260	1.22	0.9	56.6	15.6	5.6

〔休日1日間の平均〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
1866	64.9	75.1	234	193	5.3	5.3	332	5.68	0.86	27	6.8	5.3

〔平日2日間・休日1日間の平均〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
1711	61.9	50.4	253	322	5.4	5.4	284	2.71	0.89	47	12.7	5.5

現状：野菜の偏食があり、野菜のおかずは1/3残している。
平日のおやつは学童で食べるため、内容や量の調節は難しい。

課題：

- ・朝食の野菜摂取量が少ない。
- ・朝食の炭水化物摂取割合が多い。
- ・休日は、おやつで400kcal以上摂取している。

〔アセスメントから抽出された今回の個別的相談指導で改善する課題〕

①	朝食の野菜摂取量が少ない 野菜の摂取：0日/3日
②	平日のおやつからのエネルギー摂取量が多い 学童のおやつが2回あり、250kcal以上摂取している。
③	夕食後におやつを食べる習慣がある 夕食後にとるおやつ摂取量：平均75kcal
④	休日のおやつからのエネルギー摂取量が多い 休日のおやつ摂取量：430kcal

(4) 個人目標の設定

【目 標】 体重維持

【期 間】 1か月 12月～1月

(5) 相談指導計画

【栄養補給計画】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
1621	59.2	49.6	236	326	5.4	5.4	294	2.71	0.89	68	12.1	5.3

【根 拠】

成長曲線より、介入なしの場合、1か月後の身長は125.5cm、体重39.5kg（肥満度55.6%）と仮定。11月5日現在の体重39.1kgを維持するため、 $(39.5\text{kg} - 39.1\text{kg}) \times 7000\text{kcal} \div 30\text{日} \div 90\text{kcal}$ とする。その他の栄養価については、食事調査の結果から、現在の食事内容を考慮して設定した。

【栄養補給計画実現のための方法案】＊課題番号と番号を連動させる

①	朝食のパンを80gにし、野菜のおかずを食べる。 パン120g → 80g (−110kcal) 野菜のおかずを一品食べる (+20kcal)
②	夕食のご飯を80gにする。 学童でおにぎりを食べているため、夕食のご飯を減らす。 ごはん140g → 80g (−82kcal)
③	夕食後のおやつは食べない。 夕食後のおやつの平均 75kcal (−75kcal)
④	休日のおやつは180kcalまでにする。 現在430kcal → 180kcal −250kcal $250\text{kcal} \times 2\text{日間(土日)} = 500\text{kcal}$ $500\text{kcal} \div 7 \div 70\text{kcal}$ (−70kcal)

【行動計画】＊課題番号と番号を連動させる

方法案の中から、①を選択

①	児童：朝食の野菜のおかずを食べる。 保護者：朝食に野菜を出す。パンの量を調節する。
---	--

【栄養教育計画】

対象	時期	内容
児童	12月上旬	・野菜のはたらき
	12月中旬	・必要な食事の量 ・おやつの選び方
保護者	12月上旬	・アセスメント結果の報告
	12月中旬	・朝食の内容、適切な食事量 ・おやつの選び方

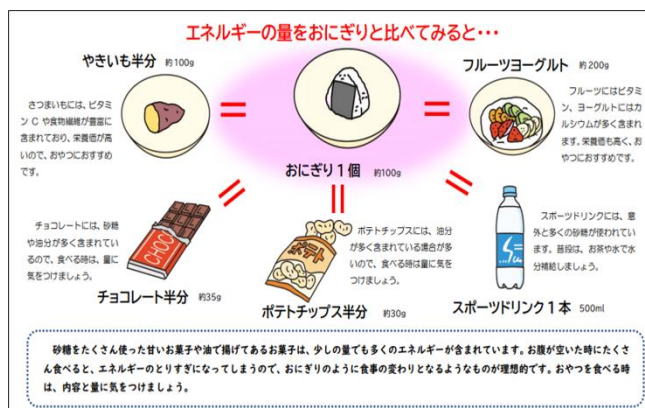
【連携についての計画】

担当	時期	内容
管理職	随時	・指導体制の整備 ・栄養教諭との情報共有
担任	毎日	・チャレンジカードの確認 ・児童の観察
養護教諭	週1回 月1回	・チャレンジカードの確認 ・身長体重測定、成長曲線作成 ・栄養教諭とともに保護者との面談
栄養教諭	週2, 3回 月1回	・チャレンジカードの確認 ・給食の喫食状況確認 ・保護者との連絡調整 ・養護教諭とともに保護者との面談
保護者	毎日	・児童のサポート (食事、チャレンジカードの記入)

(6) 相談指導の実施

【指導媒体】

チャレンジカード															
	月		火		水		木		金		土		日		おうちの方から
	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	
体重記録	kg		kg		kg		kg		kg		kg		kg		栄養教諭から
もくひょう	○・△		○・△		○・△		○・△		○・△		○・△		○・△		
その他	○・△		○・△		○・△		○・△		○・△		○・△		○・△		
ひとこと	○・△		○・△		○・△		○・△		○・△		○・△		○・△		
おやつのきょうく(たべたおやつ) 例:クッキー1まい															



【食事とおやつのタイミング】
おやつを食べる時は、夕方早めの時間に食べましょう。また、夜遅くに食べるのも次の日の「朝食」が食べられなくなる原因に。食事では足りない栄養素を補うものとして、おにぎりや果物などがおすすめです。

【量を決めて食べよう】
おやつは、つい食べすぎてしまうことがあります。はじめに、お皿に取り分けておくなど、量を決めておくと食べ過ぎを防ぐことができます。

【だらだら食べはNG！】
食事と食事の間に「お腹がすいたな」と感じる時間ができるようにしましょう。だらだらと食べていると、太りやすだけでなく、むし歯のリスクも高まります。特に、甘い飲み物には注意が必要です。

【砂糖と油に注目！】
市販のお菓子には、砂糖や油が多く含まれているものもあります。砂糖や油の多い食べ物は、少量で多くのエネルギーをとることになるので、食べすぎると、一日に必要なエネルギーの量を超えてしまいます。

上記計画を立案したが、家庭の事情（母親の出産）により、実施ができなくなった。

Ⅱ 指導のポイント

なし

Ⅲ 校内体制

