

【事例 9】

高度肥満児童への個別的な相談指導（小学 4 年）

小学校

食事調査を基に無理のない行動計画で肥満が改善し、膝痛も改善。

ラクトアイスを毎日食べ、給食のご飯のおかわり量が多い児童。生活調査や聞き取りでは習い事の際に膝痛の悩みがあることが分かった。そこで給食のおかわりの量、アイスの回数を減らし、家庭での食事は、大皿盛りから個別の配膳に変更した。3 か月後、体重維持となり、肥満度が高度肥満から中等度肥満に改善。膝痛も感じなくなり、習い事のバレーボールやバスケットボールに積極的に取り組めるようになった。

1. 指導のポイント

- ◆ 確実に実施できるように、行動計画案を複数用意し、本人や保護者が実施可能なものを選ぶようにした。具体的に取り組める内容（アイスの種類や回数、給食のおかわりの量等）を本人、保護者と検討し、実施した。

2. 具体的な指導手順・取組

(1) 対象の抽出・決定

- ① 4 月実施の身体測定での肥満度 30%以上（対象者：19 名）
- ② 保護者の食事調査への協力の有無（生活調査アンケートにて実施）（対象者：3 名）
- ③ 7 月中に保護者から実施可能の連絡があった家庭（対象者：1 名）

(2) 具体的な指導内容

◆ 目的・期間

【対象者】 高度肥満の小学 4 年男子児童

【目的】 肥満の改善

【期間】 9 月～11 月（3 か月）

◆ アセスメント（現状把握と課題の抽出）

保護者へ生活調査アンケートを実施し、生活習慣（起床時刻、登校時刻、通院歴、排便の頻度）や運動習慣、食習慣を事前に聞き取りをした後、3 日間の食事調査を行った。

また、本人や担任から聞き取りを行い、給食でのおかわりの様子や休み時間の過ごし方を確認した。

【体格】 身長：148.0 cm、体重：62.4 kg、肥満度：52.9%

内訳	ラクトアイス A 374Kcal/個 回数・Kcal	ラクトアイス B 314Kcal/個 回数・Kcal	氷菓 A 69Kcal/個 回数・Kcal	1 週間計 Kcal	現状との 差/週 Kcal	減量分/日 Kcal
現状	7 回 2,618	0 回 0	0 回 0	2,618		
改善案①	3 回 1,122	0 回 0	2 回 138	1,260	-1,358	-194
改善案②	0 回 0	4 回 1,256	0 回 0	1,256	-1,362	-195

③朝食分の摂取エネルギーを 110 Kcal 増やす。

【改善案①】パンの日の朝食に次の食品を増やす。

・スライスチーズ	+61Kcal/1 枚	計 110Kcal の増量
・ハム	+40Kcal/2 枚	
・ミニトマト	+9Kcal/3 個	

【改善案②】朝食を和食にする。

・ごはん 176g	275Kcal	計 479Kcal 109Kcal の増量
・インスタントみそ汁 A	23Kcal	
・卵 1 個	80Kcal	
・牛乳 165g	101Kcal	

【改善案③】朝食を和食にし、おにぎりにする。

- ・改善案③-1 一口おにぎり 6 個 220g 343Kcal
- ・改善案③-2 おにぎり 2 個 220g 343Kcal

具の内容	エネルギー量 (Kcal)
のり+さけ	19
のり+たらこ	22
のり+梅干し	10
のり+おかか	14
のり+昆布	19

上記の表の具を 1 つ選ぶ。(具の平均エネルギー量 16.8Kcal)

- ・納豆 1 パック 76kcal
- ・インスタントみそ汁 B 44Kcal

計 480Kcal
110Kcal の増量

【行動計画 (児童)】※アセスメントの課題・栄養補給計画の番号と連動

- ①給食のご飯の盛り付け量を食器の花柄のラインまでにする。
(基準 176g+おかわり 45g≒220g)



食器の花柄のラインを基準にした量のご飯
(約 220g)

- ②間食はラクトアイス B にして、1 週間に 4 回の習い事のタイミングのみにする。(改善案②を選択)

【行動計画（保護者）】※アセスメントの課題・栄養補給計画の番号と連動

- ③朝食の全体量を増やす。毎日おにぎりを2個、もしくは一口おにぎり6個にする。（改善案③を選択）
- ④大皿盛りではなく、個別に配膳する。

【栄養教育計画（児童）】

個別的な相談指導として、毎月第1週の月曜（放課後）に実施した。チェックシートをもとに、随時行動計画のふりかえりを行った。

- ア. 生活調べをもとに、自分の生活をふりかえる。
おやつエネルギーと成分表示の見方について知る。
- イ. 夏休み明けの自分の身長・体重を把握する。
- ウ. 行動計画の決定と、チェック方法の確認をする。
- エ. およつ適正量について考える。
（アイスの達人になろう）（図1）

【栄養教育計画（保護者）】

9月の参観・懇談後に面談し、アセスメントの結果の報告と、大皿盛りから個別に配膳する必要性や、朝食の改善、アイスの提供方法について共通理解する。

【栄養教育計画（集団：各教科等における食に関する指導）】

からだがよろこぶ朝食について考える。（特別活動）（図2）
（10月）（体育（保健領域）「よりよい発育・発達のために」と関連）

【連携についての計画】

担当	頻度・時間	内容	場所・方法
栄養教諭	・週に1回 ・随時	・相談指導の実施 ・児童の給食の喫食状況の確認 ・保護者への状況報告 ・面談後の情報を担任と養護教諭に共有 ・児童の見守りと励まし	・保健室にて面談 ・給食時間の巡回時
養護教諭	・週に1回 ・随時	・体重・身長を計測し、結果を栄養教諭と担任に共有 ・児童の健康状態を栄養教諭と共有 ・児童の見守りと励まし	・保健室にて面談 ・健康観察や児童とのコミュニケーション
担任	・随時	・児童の実態把握・学級内調整 ・行動計画の見守りと励まし ・家庭との連絡調整	・教室にて児童とのコミュニケーション
体育主任	・随時	・校内での運動啓発の提案・中等度肥満以上の児童が在籍しているクラスへは積極的な声掛けを実施	・職員会議等の会議や、担任同士の会話
部活担当	・随時	・意欲的に取り組めるよう支援を実施	・体育館にて
管理職	・随時	・体制整備と指導方針の把握 ・トラブル対応の指揮	
給食調理員	・給食時間	・適正量の配缶の実施	・クラスごとの配缶量を元に配缶を実施
保護者	・朝食時 ・毎食 ・随時	・朝食の量の調整と間食の管理 ・個別の配膳の継続 ・児童の見守りと励まし	

保健室にて、毎週月曜日の登校時に身体計測と、毎月第1週の月曜日（放課後）、個別的な相談指導を実施した。月に1度の指導では、1回ごとにテーマを決めて行った。



図 1. アイスの達人になろう

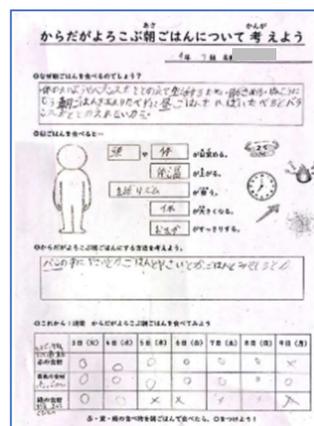


図 2. 集団指導用ワークシート

【個人情報管理】

個人情報は、パスワードのかかった PC で管理を行っている。

◆再アセスメント

生活調査アンケートと身体計測・食事調査、本人と保護者へ聞き取り調査を実施した。

【体格】

	9月	11月	増減(9月比)
身長	148.0cm	149.2cm	+1.2cm
体重	62.4kg	62.2kg	-0.2kg
肥満度	52.9%	49.2%	-3.7%

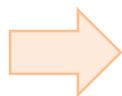
【摂取エネルギー・栄養素量】

3日間の平均(／日)	9月	11月	増減(9月比)
エネルギー (うち間食)	2,416Kcal (273 Kcal)	2,038Kcal (129Kcal)	-378Kcal (-144Kcal)
たんぱく質	74g	63g	-11g
脂質	79g	54g	-25g

＜間食＞アイスの種類を限定し、1週間で食べる量を調整できるようになったことで、買い物をする段階で管理するようになった。また、アセスメント時には見えなかったおやつを取り方について、お菓子ケースを活用して数量管理するようになり、家庭でも間食の量を意識して取り組んでいる。



アセスメント時



再アセスメント時



<朝食>

3日間の平均 (/日)	9月	11月	増減 (9月比)
エネルギー	370Kcal	569Kcal	+199Kcal
たんぱく質	11g	17g	+6g
脂質	15g	11g	-4g

<給食>

3日間の平均 (/日)	9月	11月	増減 (9月比)	
ご飯	おかわり量	134g	45g	-89g
	エネルギー	209Kcal	70Kcal	-139Kcal

【その他】膝痛は感じなくなった。

◆個人評価

【個人目標の評価】

目標	9月	11月	評価 (9月比)
体重維持	62.4 kg	62.2 kg	-0.2 kg

【行動計画の達成状況】

	行動計画	達成状況
児童	①給食のご飯のおかわりを食器の花柄のラインまでにする。	82% (31日/38日)
	②間食はラクトアイスBにして、1週間に4回の習い事のタイミングのみにする。	100%
保護者	③朝食の全体量を増やす。 毎日おにぎりを2個、もしくは一口おにぎり6個にする。	65% (平日100%)
	④大皿盛りではなく、個別に配膳する。	100%

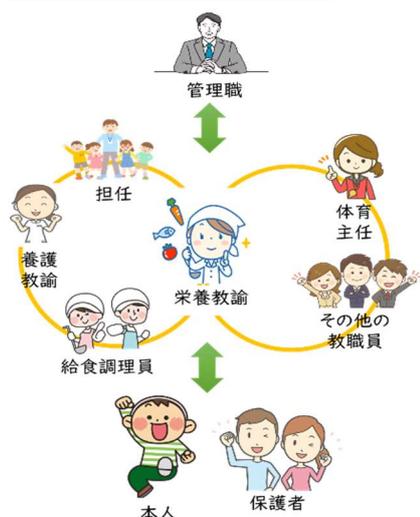
- ①…チェックシート(図3)と身体計測時で本人に聞き取り。
- ②…身体計測時に聞き取り。
- ③④…電話や個人懇談等の学校来校日に面談で確認。

給食 チェックシート		サトザクラインより下だったら○ サトザクラインより上だったら× もっけよう 牛乳 飲んだ本数を書こう				
	月	火	水	木	金	
	日	日	日	日	日	日
ごはん						
牛乳	本	本	本	本	本	本
	日	日	日	日	日	日
ごはん						
牛乳	本	本	本	本	本	本
	日	日	日	日	日	日
ごはん						
牛乳	本	本	本	本	本	本
	日	日	日	日	日	日
ごはん						
牛乳	本	本	本	本	本	本
	日	日	日	日	日	日
ごはん						
牛乳	本	本	本	本	本	本

介入開始後、チェックシートの記入率が低かったり、紛失したりすることがあったため、本人が好きなアニメのキャラクターをチェックシートに書くことで、チェックシートを開く頻度を上げるようにしたところ、記入率が上がった。

図3 チェックシート

3. 校内の連携体制



個別的な相談指導については、従来より、年間計画には記載していたものの機能していなかったため、今年度初めに研修の機会を作り、学校全体で取り組むことを共通理解した。教職員へ健康課題のある児童の意識をしてもらうところから始めた。また、学校だより等に記載し、保護者や地域への周知も行った。養護教諭や担任、給食調理員と児童本人の状況や保護者とのやり取りを共有し、全体への共有事項については栄養教諭を中心に報告して学校全体での取組になるようにすすめている。

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

- ◆ アセスメントを行う際に、アンケートや面談を通じた聞き取りから、食事面の本人の課題の把握を的確に行うことができ、その後の行動計画まで細かく検討することができた。
- ◆ 4年生ということで、周りの目を気にする時期ではあったが、学校生活の中でも目が合うとアイコンタクトをしたり、うなずいたり本人との信頼関係を築くこともできた。本人も週に1回の体重測定前は「今日はもう食べるのをやめておこうかな」と家庭で話しているようで、意識をして取り組むことができている。

- ◆保護者へは、アセスメントや再アセスメントの際に面談を行い、家庭での工夫や困りを聞くことができた。本人の学校での様子やがんばりを共有することで、家庭でも何ができるか考え、おやつのカスを購入して間食の管理をする等さらなる工夫をしている。本人のがんばりだけではなく、家庭の協力が不可欠なので、どこに食事の課題があるのかを明確にし、伝える必要がある。

(2) 課題

- ◆行動計画について、児童や保護者が進めやすいように計画をしたが、保護者の行動計画に課題②のアイスに関する行動計画が含まれていなかった。また、児童のアイスの行動計画も、評価をする際に、内容と頻度をそれぞれ分けて計画を立てておくべきであった。課題③の保護者の行動計画についても同様に、朝食の量と内容、頻度に分けて、計画を立てていかなければならなかった。課題を元に行動計画を連動させることで、評価しやすく、個人目標も達成しやすくなるのではないかと考える。今後は児童と保護者の行動計画を連動させるように立案したい。
- ◆再アセスメントの摂取エネルギー量の平均が-378kcalとなり、栄養補給計画-170kcal/日の2倍を超える減量となったにも関わらず、体重維持であった。アセスメント及び再アセスメントの甘さを痛感した。今後は、食事記録法も追加して保護者に提案し、アセスメントの精度を上げていく。
- ◆行動計画の朝食の達成率は、平日は100%だったが、休日が低位のため、平均65%となった。休日の達成率が低くなったのは、平日の主食をパンからご飯に変更したことにより、児童が好きなパンを休日に望む気持ちを受けて、保護者が用意される結果となった。今後、児童・保護者に向けて朝食の重要性について栄養教育をし、行動変容につなげていきたい。
- ◆今回の取組では、膝痛を課題として取り上げなかったが、児童の健康課題の解決のためにモニタリングを実施し、肥満の改善との関連を見られるようにしていけばよかった。今後は食の課題だけではなく、肥満と身体面の課題の解決も考慮していきたい。
- ◆連携をしていく中で、担任と養護教諭に栄養教育を理解してもらえることで、連携がスムーズに進んだ。今後の取組を進めるうえで、担任だけではなく校内全体に周知していくために、校内研修を行う等継続して働きかけていきたい。

5. 栄養教諭の配置環境

単独調理場 500食 兼務校：小学校1校