

【事例 1 1】

高度肥満児童への個別的な相談指導（小学 6 年）

小学校

周囲に気づかれないよう配慮しつつ、朝食の改善とおやつの行動計画で個人目標を達成。

高度肥満の 2 人兄弟。兄弟どちらか 1 人への指導では根本的な解決にならないと考え、2 人同時に介入。児童の希望により周囲に気づかれないよう配慮しながら指導を続けた。さらに、児童が体重増への不安から体重測定を拒む等、何度も指導が途切れそうになったが、日々のコミュニケーションでこれらを乗り越えた。目標達成に向け、朝食内容の改善とおやつに関する行動計画を実施し、個人目標を達成した。

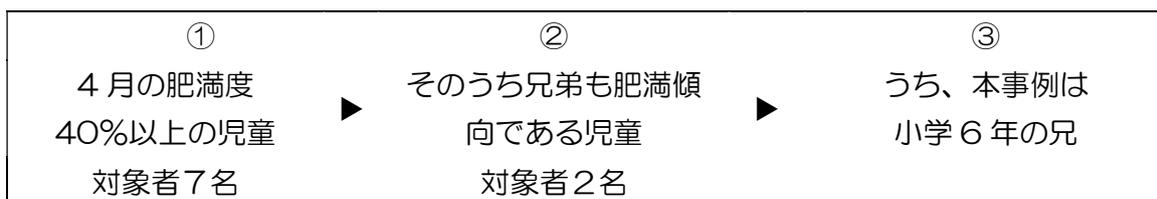
1. 指導のポイント

- ◆ 本人の意思を尊重し、周囲に気づかれないような声かけや場所・時間を工夫し、指導を行った。
- ◆ 朝食については、出発ぎりぎりに起床する実態があるため、本人が実施可能で継続できる内容を行動計画案で具体的に提示した。
- ◆ おやつの内容・量・時間について行動計画に取り入れ、本人が自分の力でコントロールできるものを中心に決定した。

2. 具体的な指導手順・取組

(1) 対象の抽出・決定

【スクリーニング条件】



(2) 具体的な指導内容

◆ 目的・期間

- 【対象者】 高度肥満の小学 6 年生男子児童
【目的】 肥満の改善
【期間】 10 月～12 月（3 か月）

◆ アセスメント（現状把握と課題の抽出）

【体格】

- ・ 身体計測結果（10 月）：身長 160.7cm 体重 79.4 kg 肥満度 58.2%

【学習】

- ・ LD 等通級教室に 7 月まで通級。

- ・興味のない事について、一方的な指導では指示が入らないため、本人の意思を確認しながら丁寧に進める必要がある。

【食事】

＜摂取エネルギー・栄養素量＞

- ・連続しない平日 2 日、休日 1 日の食事（24 時間思い出し法）

3 日間の食事の平均（/日）		PFC 比
エネルギー	1,992Kcal	
炭水化物	247g	50%
たんぱく質	70.6g	14%
脂質	78.6g	36%

- ・朝食（3 日のうち、1 食は欠食）

3 日間の朝食の平均（/日）		PFC 比	1 日に占める朝食の割合
エネルギー	211Kcal		11%
炭水化物	26g	49%	
たんぱく質	4.6g	9%	
脂質	9.9g	42%	

- ・間食

帰宅後	祖父母宅で友達と遊ぶ時（週 2 回）	69Kcal/日
夕食後	毎日（3 日平均）	275Kcal/日
1 日計		344Kcal/日

＜朝食＞

- ・朝食の欠食や食パン(6 枚切り)1 枚・お茶、ドーナツ 4 個を食べる日もあり、内容と量にムラがある。
- ・7:00 に自宅から校区内の祖父母宅へ朝食を持って移動し、そこで食べる。
- ・起床が出発(7:00)ギリギリの時がある。
- ・祖父母も仕事のため、手をかけられない。

＜給食＞

- ・ご飯は基準量の 200g 程度を食べている。
- ・クラスの欠席者分の牛乳を飲んでいる。
週のうち 3 本飲む日が 2 日間、2 本飲む日が 3 日間。

＜夕食＞

- ・20:00 頃

【生活・運動】

＜運動＞

- ・登下校（片道徒歩 15 分）
- ・休み時間はボールを使って遊ぶことが多い。

＜睡眠＞

- ・6:50 起床 23:00 就寝

【健康への意識】

- ・本人：痩せたい、体重を減らしたい。
- ・保護者：肥満は気になるが体形だけを気にしすぎたくない。
体型を整えて健康に育ててほしい。

【課題】

- ① 朝食を欠食している日がある。
- ② 朝食は、食パン 1 枚、ドーナツ等主食のみの日が多い。
- ③ 朝食の量にムラがある。(0~1,000Kcal)
- ④ 給食の牛乳を 2~3 本飲んでいる。
- ⑤ おやつは、帰宅後に週 2 回食べている。(69Kcal/日)
- ⑥ 夕食後は毎日おやつを食べている。(275Kcal/日)

◆個人目標の設定

◆体重維持

◆相談指導計画

【栄養補給計画】

◆-250Kcal/日

【栄養補給計画の考え方】

介入なしの場合、3 か月後 身長 161.4 cm、体重 82.5 kg と予想。
 体重維持とすると、体重 79.4 kg
 $82.5 \text{ kg} - 79.4 \text{ kg} = 3.1 \text{ kg}$
 $3.1 \text{ kg} \times 7,200 \text{ Kcal} = 22,320 \text{ Kcal}$
 $22,320 \text{ Kcal} \div 90 \text{ 日} = 248 \text{ Kcal/日} \div 250 \text{ Kcal/日}$ 減らす。

【栄養補給計画実現のための方法案】 ※上記の課題の番号と連動

- ①②③朝食は主食（食パン 1 枚）に用意しやすい食品をプラスする。
 組み合わせ例（+100Kcal/日）

内容	エネルギー量(Kcal)
A:ゆで卵 1 個+ハム 1/2 枚	93
B:プレーンヨーグルト 1 個+スライスチーズ 1 枚	101
C:納豆 1 パック	95
D:ミニトマト 5 個+バナナ 1 本	99
E:コーンスープに牛乳（60ml）加える	102
F:牛乳 100ml+バナナ半分	104

- ④給食の牛乳 2.4 本/日を 1 本/日にする。(-126Kcal/日)
 $302 \text{ Kcal} (\text{牛乳 } 2.4 \text{ 本}) - 126 \text{ Kcal} (\text{牛乳 } 1 \text{ 本}) \times 5 / \text{週} \div 7 \text{ 日}$
 $= 125.7 \div 126 \text{ Kcal}$

- ⑤⑥帰宅後、夕食後に食べていたおやつ（計 344Kcal/日）を、帰宅後毎日 120Kcal/日までにする。(-224Kcal/日)

120Kcalのおやつ例

・せんべい	3 枚	60g
・クッキー	3 枚	20 g
・バナナ+ヨーグルト	1 本+1 個	
・グミ		40g
・ポテトチップス	1 / 3 袋	20 g
・ラクトアイス	1 個	

【行動計画（児童）】 ※上記の課題及び栄養補給計画の番号と連動

- ①②③朝食は、食パン 1 枚に B や F を食べる。
- ④給食時の牛乳は 1 本にする。
- ⑤帰宅後のおやつは 120 Kcal/日までにする。
- ⑥夕食後のおやつは食べない。

【行動計画（保護者）】 ※上記の課題及び栄養補給計画の番号と連動

①②③朝食は食パンに、A～Fのいずれかを用意する。

【栄養教育計画】

対象	頻度・時間	内容	場所・方法など
児童	月曜日放課後	体重測定・行動計画の実施状況確認 朝食の必要性、内容と量について 牛乳の飲みすぎについて おやつの目的、おやつの量について	保健室・ランチルーム
保護者	学校行事来校時	身体状況と個人目標・行動計画の共有 朝食の食事改善について	保健室

【連携についての計画】

担当	頻度・時間	内容	場所・方法など
栄養教諭	適宜 個人懇談期間	・ 個別的な相談指導の計画立案・チェックシートの作成・関係職員と給食喫食の様子や身体状況の共有 ・ 保護者との面談・記録	ランチルーム 保健室
養護教諭	身体測定日 週1回 適宜	・ 身体測定の実施。栄養教諭と身体状況を共有 ・ 栄養教諭と来室の様子を共有	保健室
LD等通級 担当教員	適宜	・ 本人が取組を継続しやすい手立てを 栄養教諭と検討・栄養教諭に助言	
学級担任	毎日	・ 給食時間に給食量の把握・栄養教諭と共有 ・ 学級内調整・保護者との連絡・調整・ 日々の様子を養護教諭・栄養教諭と共有	教室
管理職	適宜	・ 指導体制の整備・指導状況を把握	
保護者	毎日 週1回	・ 学校と身体状況と指導内容の共有・自宅 での食事の管理・本人の行動計画による 日々の様子の見取り・励まし ・ チェックシートへのコメント記入	自宅
祖父母	毎日	・ 平日帰宅後のおやつ管理・父母と共有	祖父母宅

◆相談指導の実施

<児童>

- ◆週に一回、体重測定を予定していたが、「体重が増えているのを見るのが嫌だから、体重計には乗りたくない。」と測定しなかった。
そこで、本人の意思を尊重し、月1回の測定に変更した。

図1：チェックシート

確実に図1のチェックシートを記録・提出できるように、毎週月曜日に保健室で、新しいチェックシートをはさむことにした。

<保護者>

◆面談後、保護者の理解も得られ、母より前週の夕食風景の写真が送られてくるようになる。

【個人情報の管理】

個人データは、パスワードのかかる顔認証付きのパソコンで管理している。

◆再アセスメント

【体格】

	10月	12月	増減（10月比）
身長	160.7 cm	161.9 cm	+1.2 cm
体重	79.4 kg	79.5 kg	+0.1 kg
肥満度	58.2%	55.5%	-2.7%

【摂取エネルギー・栄養素量】

・連続しない平日3日の食事（写真法）

【朝・昼・夕・間食】

3日間の食事の平均（/日）		PFC比
エネルギー	1,967Kcal	
炭水化物	239g	49%
たんぱく質	82.8g	17%
脂質	73.9g	34%

【朝食のみ】

3日間の食事の平均（/日）		PFC比	1日に占める朝食の割合朝食
エネルギー	439Kcal		22%
炭水化物	51g	46%	
たんぱく質	16g	15%	
脂質	19g	39%	

<朝食>

- ・パン(ごはん)の他、ハム・チーズ・卵・牛乳・乳飲料・野菜等が追加された。
- ・12月から、朝食がパンのみの日には、プロテイン粉末 20g を豆乳 200ml で溶かしたものを飲むようになった。

＜間食＞

- ・夕食後におやつを食べることはなくなった。
- ・空腹感を落ち着かせる方法として、お茶を飲むようになった。

＜夕食＞

- ・変化なし

【生活・運動】

＜運動＞

- ・休み時間に外で遊ばなくなった。

＜睡眠＞

- ・変化なし。

【健康への意識】

- ・保護者：朝食でたんぱく質をとると、体調がよくなることを、保護者自身が実感している。見た目が締まってきたように思う。

◆個人評価

【個人目標の評価】

個人目標	10月	12月	増減（10月比）
体重維持	79.4kg	79.5kg	+0.1 kg

【行動計画の達成状況】

	行動計画	達成状況
児童	①②③朝食は、食パン1枚にBやFを食べる	50%
	④給食時の牛乳は1本にする	66%
	⑤帰宅後、120Kcal/日までにする	100%
	⑥夕食後のおやつは食べない	100%
保護者	①②③朝食は食パンに、A～Fのいずれかを用意する	50%

【摂取エネルギー・栄養素量の比較】

- ・1日当たりの平均摂取量

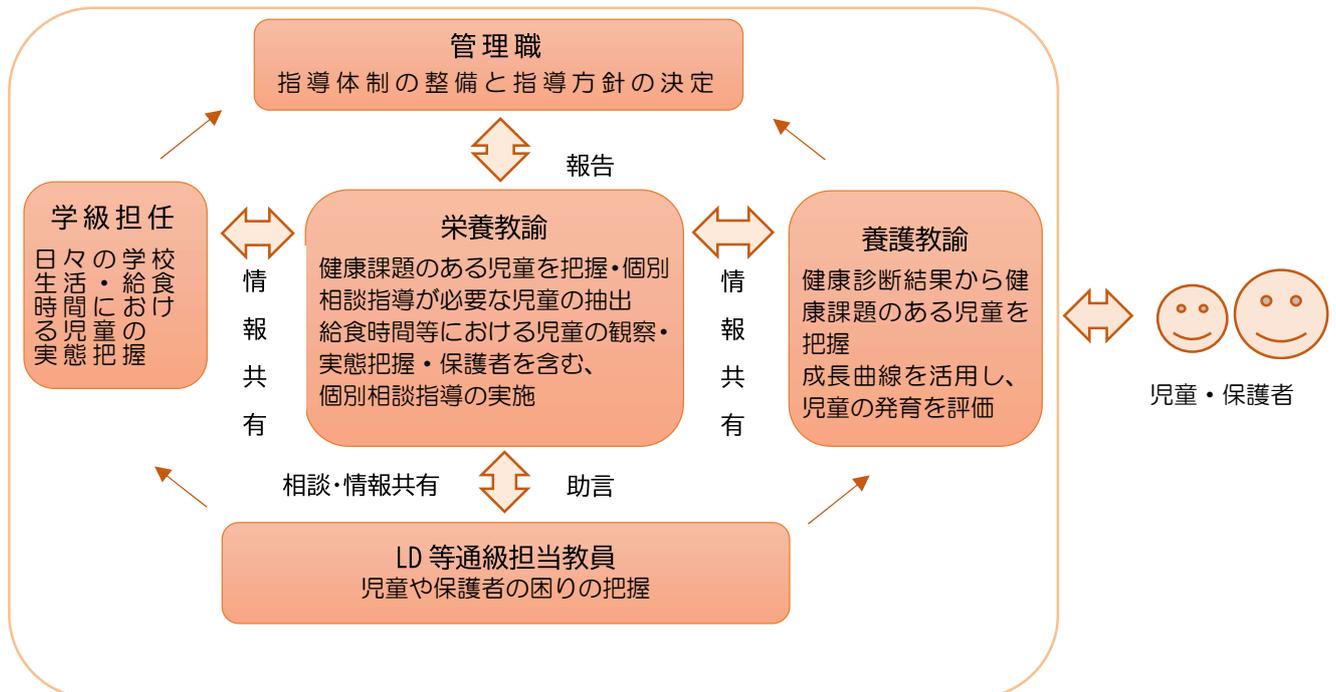
	アセスメント 10月	再アセスメント 12月	増減（10月比）
エネルギー（Kcal）	1,992	1,967	-25
炭水化物（g）	247	239	-8
たんぱく質（g）	70.6	82.8	+12.2
脂質（g）	78.6	73.9	-4.7
カルシウム（mg）	573	647	+74
鉄（mg）	8.6	9.0	+0.4
ビタミンC（mg）	63	64	+1
PFC比			
炭水化物	50%	49%	-1%
たんぱく質	14%	17%	+3%
脂質	36%	34%	-2%

・朝食の平均摂取量

	アセスメント 10月	再アセスメント 12月	増減（10月比）
エネルギー（Kcal）	211	439	+228
炭水化物（g）	26	51	+25
たんぱく質（g）	4.6	16	+11.4
脂質（g）	9.9	19	+9.1
カルシウム（mg）	16	191	+175
鉄（mg）	0.2	1.0	+0.8
ビタミンC（mg）	0	14	+14
朝食/総エネルギー比	11%	22%	+11%

※アセスメント時は朝食 1 食欠食、再アセスメント時は 3 日とも喫食。

3. 校内の連携体制



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

- ◆朝食の内容が、主食のみから、ハム・チーズ・卵・牛乳などが追加されるようになった。
- ◆アセスメントでは、朝食 1 食を欠食していたが、欠食が無くなった。
- ◆指導をすすめるうちに児童と栄養教諭の信頼関係を構築することができた。
- ◆行動計画の設定では、帰宅後のおやつの量を「半分にする」など、抽象的な行動計画では、児童の実施率が高まらないため、いつ・何を・どれだけ等、出来る限り具体的に設定することで、行動計画の成果が上がることをわかった。

(2) 課題

◆児童の特性への配慮

- ・本人がチェックシートを紛失したり、栄養教諭への提出が滞ったり、栄養教育をキャンセルしたりと何度も指導が途切れそうになったが、興味が持

てるように書きやすくしたり、紛失しないようにファイルに挟んだりするなど、今後も継続できる工夫を考えていきたい。

- ・周囲へ気づかれないようにしてほしいという本人の要望があったり、本人の協力が得られず、モニタリングできない状況があったりと苦慮したが、これからも、本人が納得できる方法を相談しながら、実行しやすい環境を作っていきたい。

◆家庭の協力が得にくい環境

- ・保護者が忙しく、家庭の協力が得にくい状況があったが、面談後、協力してくださるようになった。今後も出来る限り丁寧な見取り、聞き取りを心掛け、多忙なご家庭であっても、協力いただける方法を探っていきたい。
- ・家庭・児童との信頼関係が構築できたことにより、アセスメントと再アセスメントで、食事調査の方法が「24時間思い出し法」から「写真法」に変わった。これからは、保護者の負担に寄り添いつつ、さらにアセスメントの精度を上げ、正しい評価ができるようにしていきたい。

5. 栄養教諭の配置環境

単独調理場 食数 535 食 兼務校：兼務校 1 校