

中等度肥満児童への個別的な相談指導（小学2年）

小学校

**給食でついつい多めのご飯を選んでしまう対象児童。
1週間のおやつ選びに加え、クラス全体で給食の適正
摂取を楽しく実践して軽度肥満に改善。**

食べさせ過ぎはよくないという母親の思いから、家では小さい茶わんにご飯の量が80g、学校では日によってご飯の量200gプラスおかわりをしていた児童。毎食食べるご飯の量を児童、保護者と一緒に実際に計量し、確認することで家庭と給食での量を改善。児童だけが特別とならないように学校全体でご飯の配膳方法の指導や学年で適正量の指導を行い、クラス全体で適正摂取を実践した。おやつについては、一週間で摂取してよいエネルギー量を示し、保護者協力のもと児童自身が一週間の中でエネルギー量や内容を調整しながら食べるようがんばりカードを活用して記録を続けた。その結果、3カ月で中等度から軽度肥満に改善した。

1. 指導のポイント

- ◆ アセスメントより、給食での主食やおかずのおかわりによる食事量が多く、家では主食量が少ない状況があり、給食の量を見本に提示し、毎食の食事量が適量摂取できる指導を行った。
- ◆ 対象児童だけが給食時間に特別とならないように、学校全体でのご飯の配膳方法の指導（動画視聴）を実施し、対象学年にご飯の写真を掲示した。
- ◆ 身長・体重・食べたおやつやご飯のチェックができる「がんばりカード」を用い、児童自身が記録し、自分の食事について意識を向けて取り組めるようにした。
- ◆ おやつ量は、日によって食べている量に差があることから、一週間で摂取してよいおやつのエネルギー量を示し、児童自身が保護者協力のもと、一週間の中でエネルギー量や内容を調整しながら食べるよう指導した。

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】

①	②
4月の肥満度30%以上の児童、 7月の健康教室希望者（低学年） 対象者4名	▶ 保護者・児童ともに意欲的で 保護者の協力体制がある家庭 対象者1名・決定

(2) 具体的な指導内容

◆目的・期間

【対象者】 中等度肥満の小学 2 年女子児童

【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）

【体格】

身長 137.7 cm、体重 42.0 kg、標準体重 31.6 kg、肥満度 32.9%

【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（食事記録法＋写真法の併用）
- ・ 3 日間の平均 エネルギー：2,086Kcal たんぱく質：75g 脂質：72g

◆成長曲線の推移を確認

◆生活習慣、食事の摂取量、おやつの量、運動、睡眠、外食について、食事調査と保護者からの聞き取り

◆給食時間の喫食状況の確認は学級担任と本人から聞き取り

- ・ 1 年生の 5 月から 2 年生の 8 月までで、肥満度が 12.1%増加した。
- ・ 家ではあまり動くことがない。
- ・ 食事は、小学 4 年兄と一緒にご飯を食べるため、それにつられて食べる量が多くなる傾向。
- ・ おやつは毎日食べており、アイスやジュースが多い。
- ・ 給食は、ご飯とおかずの両方をおかわりすることが多く、セルフサービス方式での配膳時には、高学年の量程度入っているご飯を選んで食べるが多い。
- ・ 本人は多く食べている自覚はない。

【課題】

- ① おやつ摂取エネルギー量が多い（一日平均 224Kcal、ラクトアイスを食べる日（週 2 回程度）は 374Kcal）。
- ② 朝・夕の家でのご飯の量（80g）が極端に少ない。
- ③ 給食時、ご飯の量を高学年量（198g）を食べている。
- ④ おかわりを平均 55g/日食べている。

◆個人目標の設定

◆体重維持

◆相談指導計画

【栄養補給計画】

◆－140Kcal/日

【設定の考え方】

介入なしの場合、3 か月後、身長 139.8 cm 体重 43.8 kg と予想。

体重維持とすると、体重 42.0 kg

$43.8 \text{ kg} - 42.0 \text{ kg} = 1.8 \text{ kg}$

$1.8 \text{ kg} \times 7,200 \text{ Kcal} = 12,960 \text{ Kcal}$

$12,960 \text{ Kcal} \div 90 \text{ 日} = 144 \text{ Kcal/日} \div 4 = 140 \text{ Kcal/日減らす}$

【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

- ①おやつを 1 週間の総エネルギーで考え、1 日分を 80 Kcal に調整。
(-144Kcal/日)
- ①週 2 回食べているラクトアイス A (374Kcal/個) をラクトアイス B (150Kcal/個) に変更。 $374\text{Kcal} \times 2 / \text{週} - 150\text{Kcal} \times 2 / \text{週} = 448\text{Kcal}$
 $448\text{Kcal} \div 7 \text{日} = 64$ (-64Kcal/日)
- ②朝・夕のご飯 80g を 130g に増量する。
(125Kcal→203Kcal +78Kcal) (朝夕で+156kca/日)
- ③給食の主食の量を高学年量 198g から低学年量 154g にする。
(308Kcal→239Kcal) (-39 Kcal/日)
- ④給食のご飯はおかわりしない。(平日 4 日間-55g -86Kcal)
55g のご飯のエネルギー量は $85.8\text{Kcal} \div 86\text{Kcal}$
 $86\text{Kcal} \times 4 / \text{週} \div 7 \text{日} = 49\text{Kcal}$ (-49Kcal/日)

【行動計画（児童）】 ※上記の課題と栄養補給計画の番号と連動

- ①おやつは、1 週間総エネルギー量 560Kcal (80Kcal/日) の中で調整し、組み合わせを考える。
- ②朝・夕のご飯の量を 130g にする。
- ③ 給食のご飯の量は低学年量 (154g) にする。
- ④ 給食のご飯はおかわりしない。
①②③④ 毎週月曜日の朝に保健室にて身長・体重を測定し、がんばりカードを記入する。

【行動計画（保護者）】 ※上記の課題と栄養補給計画の番号と連動

- ①おやつを児童と一緒に選び、一週間分の食べたおやつを写真記録し、毎週月曜日に提出。
- ③朝・夕のご飯の量を 130g に計量する。

【栄養教育計画（児童・保護者）】

対象	いつ・頻度	指導者・場所	内容
児童	8 月末 放課後	栄養教諭 養護教諭 会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・食品成分表示を記入したおやつカードを使用し、エネルギー量の見方や選び方の学習 ・一週間分のおやつエネルギーの調節方法 ・朝夕のご飯を適量食べることの必要性 ・ご飯の必要量を計量・適正な量の写真撮影
	10 月 1 回 放課後	栄養教諭 養護教諭 保健室	<ul style="list-style-type: none"> ・食べたおやつのエネルギー確認 ・実施状況の確認
	11 月 1 回 放課後	栄養教諭 養護教諭 保健室	<ul style="list-style-type: none"> ・食べたおやつのエネルギー確認 ・実施状況の確認
保護者	8 月末	栄養教諭 養護教諭 会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・小児肥満症について ・食事調査をもとに PFC 比バランスについて ・1 食分のご飯の量を家庭の茶わんと学校の食器で計量し、量の違いについて確認 ・成長期に必要なご飯量について
	10 月 1 回 放課後	栄養教諭 養護教諭 保健室	<ul style="list-style-type: none"> ・給食のおかず量を目安に、家庭でのおかずの目安量を提示 ・家庭での様子を共有
	11 月 1 回 放課後	栄養教諭 養護教諭 保健室	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭での様子を共有

【栄養教育計画（集団：給食時間における食に関する指導）】

- 給食時にクラス全員に低学年量（154g）を提供できるように教室に低学年
量のご飯の写真を掲示（写真1）
- 全校でご飯の配膳法の動画を給食時間に視聴。（写真2）



【連携についての計画】

担当	時間・頻度	内容	場所・方法など
栄養教諭	・月に1度 ・週に1度	・養護教諭とともに保護者と面談 ・一週間の頑張り度合いの確認 ・計画の実行状況や対象者の様子などの情報共有	保健室 対面 保健室 対面
	・週に1度 ・給食時間	・保護者と情報を共有 ・ご飯量の確認	書面 教室 目視
養護教諭	・月に1度 ・週に1度 ・給食時間	・栄養教諭とともに保護者と面談 ・身長体重測定 ・計画の実行状況や対象者の様子などの情報共有 ・ご飯量の確認（栄養教諭もしくは養護教諭）	保健室 対面 保健室 対面 教室 目標
学級担任	・9月 1回	・クラス全体にご飯の適量についての指導 ・対象児童の教室での様子を情報共有	教室 全体指導
管理職	・進展のある タイミング	・栄養教諭からの進捗状況確認	職員室
給食 調理員	・毎日	・適正量の配缶	給食室 配缶表を確認し 計量

◆相談指導の実施

【がんばりカードの確認】

毎週月曜日の朝休みに保健室にて、一週間のがんばりカードをもとに振り返りと身長・体重を測定する。がんばりカードを全て完成できたら好きなシールをカードに貼る。（がんばりカードには、児童の振り返り・保護者のコメント欄・栄養教諭または養護教諭のどちらかが記入するコメント欄を設けた）

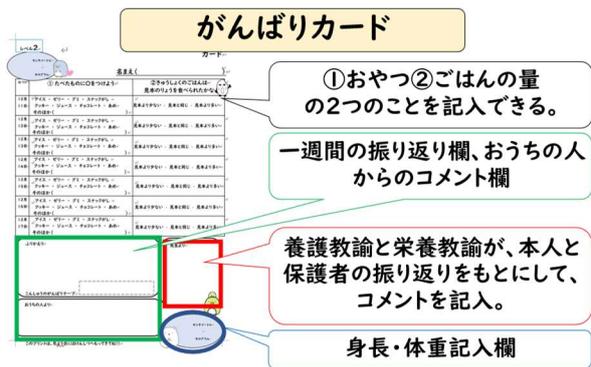
【面談】

月に一度保護者を交えた面談を実施し、家庭での様子や困りごとなどを、養護教諭とともに情報共有する場を設定した。

【全校指導】

個別的な相談指導を行うことについて、本人のみが対象となるのではなく、全校児童が指導の対象となる雰囲気づくりを行った。給食時間の指導で全校児童に「ご飯の配食方法・適正なご飯量」の動画を視聴させ、適正なご飯量を伝えた。

また、当該児童のクラスだけでなく、学年の全クラスの配膳台にご飯の写真（154g）（前頁写真1）を掲示した。



【個人情報管理】

資料は専用のファイルを作成。顔認証付きのパソコンでデータを管理。

◆再アセスメント

【体格】

	9月	11月	増減（9月比）
身長	137.7cm	139.7cm	+2.0cm
体重	42.0kg	40.7kg	-1.3kg
肥満度	32.9%	21.9%	-11.0%

【摂取エネルギー・栄養素量】

◆3日間平均：（連日ではなく、平日2日間、休日1日間の平均の数値）

		9月	11月	増減（9月比）
エネルギー		2,086Kcal	1,556Kcal	-530Kcal
内訳	おやつ	224Kcal	95 Kcal	-129Kcal
	給食のご飯量	308 Kcal (198g)	239 Kcal (154g)	-69Kcal (-44g)
	給食のご飯のおかわり量	86 Kcal (55g)	0 Kcal (0g)	-86Kcal (-55g)
たんぱく質		75g	57g	-18g
脂質		72g	53g	-19g

【その他】

おやつの量・ご飯の量は、自分で考え選択できるようになった。

◆個人評価 ※p3の行動計画の番号と連動

【個人目標の評価】

個人目標	9月	11月	評価（9月比）
体重維持	42.0 kg	40.7 kg	-1.3 kg

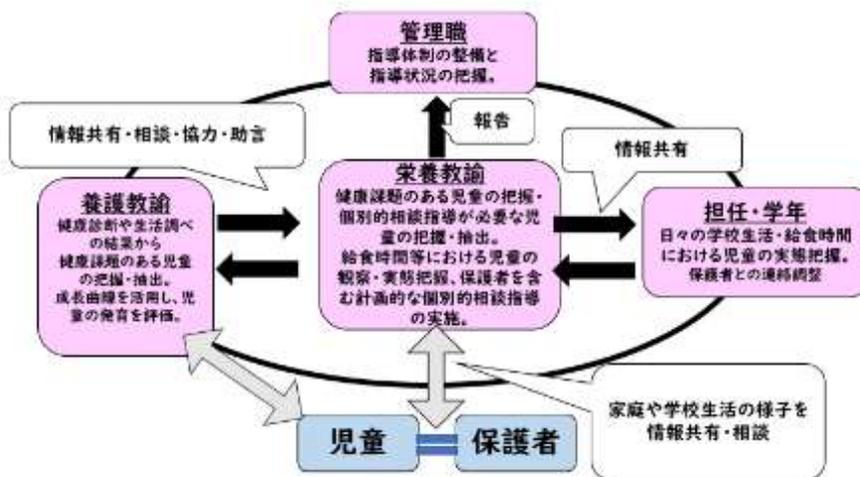
・途中、体調を崩したことによる体重の減少は見られたが、体調が戻ってからも計画通りの食事をする事ができた。

【行動計画の達成状況】 ※p3 の行動計画の番号と連動

行動計画	達成状況
① おやつの量 (80Kcal 以内)	57% (49 回/86 回)
② 給食のごはん量 (低学年量)	87%
③ 朝・夕のごはん量 (130g)	100%
④ 給食のごはんはおかわりしない	100%
① ②③がんばりカードの提出 (身長・体重の計量も含む)	100%

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づけており、年間計画に基づいて実施している。養護教諭 2 名、学級担任、管理職と連携をし、情報共有をしている。



栄養教諭 職員会議の提案・養護教諭とともに個別指導の実施、指導計画の作成・見直し、指導後の評価

養護教諭 身体計測、測定時の保健室使用、指導内容の情報共有。生活調べの共有、栄養教諭が兼務日や教室へ行けない日の給食量の把握。

担任 クラス全体に適切なお飯量を指導、適正な量の配食。指導内容の情報共有。本人への出来ていることへの励まし。

管理職 全体を取りまとめる。指導内容の情報共有。指導体制の整備、トラブルの際の対応。

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

本人が無理をすることなく、おやつや、学校と家庭でのご飯の量の改善をしながら、楽しく 3 か月間をやり抜くことができた。

【さらに効果を上げるためのポイント】

◆低年齢かつ症状の軽いうちから介入をすることで、生活習慣を変えやすく、早く標準体重に戻すことができる。

- ◆児童の食事は保護者が管理をしているため、保護者の方に意識してもらい、協力してもらうことで、生活を改善することができる。そのために学校での児童の様子や頑張っている姿の情報を共有する。
- ◆学校として、組織的に個別的な相談指導を行う体制をつくることで、栄養教諭のいない日も継続的に児童を見守ることができる。
- ◆体制づくりをし、複数の先生に関わってもらうことで児童の意欲向上につながり、高い効果が期待できる。

(2) 課題

- ◆指導期間中に児童の体調不良が見られたため、その期間は、おやつやご飯の適量を食べられない日があり、食事の把握が難しかった。
- ◆家でのご飯量については、保護者と一緒に確認しており、今後、給食のご飯量を目安に増やしていくように保護者と相談している。
- ◆おやつの写真撮影は、保護者が忘れて記録ができていない日もあった。（後日面談の際に、児童本人と保護者への聞き取りを実施）

5. 栄養教諭の配置環境

単独調理場方式 食数 832 食 兼務校：小学校 1 校