

## 【事例8】

# 高度肥満児童への個別的な相談指導（小学3年）

小学校

**対象者の特性を踏まえ、栄養教諭による毎日の聞き取りにより、ストレスなく行動計画の定着を図ることで肥満改善。**

両親が多。忙で、協力を得られない状況の中、学校で管理できること、自分の力でコントロールできることを中心に行動計画を考えて取り組んだ。自己管理が難しい児童の特性を踏まえ、学級担任、LD 等通級担当教員の指導方法を参考に、行動計画等児童がストレスなく持続できる方法を取り入れた。保護者と面談後、協力が得られるようになり、朝食内容が改善。給食の過食も無くなり、その結果、個人目標を達成した。

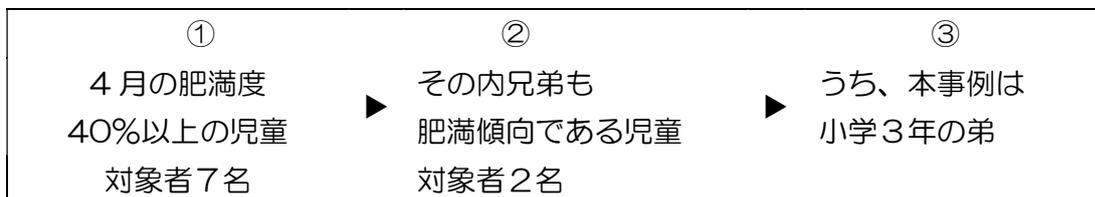
### 1. 指導のポイント

- ◆物事を忘れやすい・自己管理が難しい対象者の特性があるため、学校で管理できることを中心とした行動計画を考えて取り組み、チェックシートをもとに、指導を行った。
- ◆本人が実施可能で継続できるように、朝食についての行動計画案を具体的に提示した。
- ◆おやつについては、内容と量の把握・適切な間食の時間を目標とし、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3年生男子児童 LD等通級教室に通級。  
【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 139.0cm 体重 52.8 kg 肥満度 57.6%
- ・検尿結果(5月)：異常なし

### 【学習】

- ・LD等通級教室に通級。
- ・語彙力が乏しく文章での表現や理解が苦手である。
- ・○×方式等簡易な方法で、指導者が内容を読み上げると理解できる。
- ・定着に時間がかかるため、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）

【朝・昼・夕・間食】

3日間の食事の平均（/日）		PFC比
エネルギー	2132Kcal	
炭水化物	257g	48%
たんぱく質	73g	14%
脂質	91g	38%

【朝食のみ】

3日間の朝食の平均（/日）		PFC比
エネルギー	582Kcal	
炭水化物	67g	46%
たんぱく質	13g	9%
脂質	29g	45%

＜朝食＞

- ・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時に自宅から校区内の祖父母宅へ朝食を持って移動し、祖父母宅で食べる。
- ・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 176g より多く、高学年量 198g を食べている。
- ・クラスの欠席者分の牛乳をほぼ毎日、1本 200ml 飲んでいる。

＜間食＞

- ・16:00～18:00に毎日 160Kcal 程度食べている。
- ・夕食後にも 130Kcal 程度のおやつを週2回食べている。（37Kcal/日）
- ・内容・量は本人任せである。

＜夕食＞

- ・20:00 頃

### 【生活・運動】

＜運動＞

- ・登下校（片道徒歩 15 分）
- ・休み時間や放課後に体を動かして遊ぶことは少ない。

＜睡眠＞

- ・6:30 起床 21:00 就寝

## 【健康への意識】

- ・本人：痩せたい。食べ物を残すのはもったいない。
- ・保護者：肥満は気になるが、あまり気にしすぎるのもどうか。そのまま健康であればよい。

## 【課題】

- ① 朝食は、食パン 1 枚、ドーナツ等主食のみの日が多い。
- ② 朝食の量にムラがある。(149~1200 Kcal)
- ③ 給食のごはんの量を高学年量(198g)食べている。
- ④ 給食の牛乳をほぼ毎日、2 本飲んでいる。
- ⑤ おやつは、帰宅後に毎日食べている。
- ⑥ 夕食後は週 2 回程度、おやつを食べている。(⑤⑥計平均 200Kcal/日)

### ◆個人目標の設定

- ◆身長伸びによる体重増加分 1.1 kg まで

### ◆相談指導計画

## 【栄養補給計画】

- ◆-125Kcal/日

## 【栄養補給計画の考え方】

介入なしの場合、3 か月後 身長 140.6 cm、体重 55.5 kg と予想。  
体重 1.1 kg が成長による増加とすると、体重 53.9 kg  
 $55.5 \text{ kg} - 53.9 \text{ kg} = 1.6 \text{ kg}$        $1.6 \text{ kg} \times 7,200 \text{ Kcal} = 11,520 \text{ Kcal}$   
 $11,520 \text{ Kcal} \div 90 \text{ 日} = 128 \text{ Kcal/日} \div 125 \text{ Kcal 減らす。}$

## 【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

- ①②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

- ③給食のご飯(週4回)を中学年量(176g)にする。 (-19Kcal/日)
- ④給食時の牛乳2本(週5回)を1本にする。 (-90Kcal/日)
- ⑤帰宅後のおやつ(160kcal)を半分にする。 (-80Kcal/日)
- ⑥夕食後、週2回のおやつ(130kcal)を食べない。 (-37Kcal/日)

## 【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

- ①②朝食は、食パン 1 枚とお茶に A や F を食べる。
- ③給食時のごはんは、中学年量(176g)にする。
- ④給食時の牛乳は 1 本にする。
- ⑤帰宅後のおやつ(160kcal)の量は、今までの半分(80Kcal)にする。
- ⑥おやつは、夕食の後には食べない。

【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

①②朝食を食パンにし、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	行動計画の達成状況を確認 前週のふり返りと体重測定 朝食の必要性、内容、量について 牛乳のおかわりについて 体に必要なごはんの量について おやつ目的	ランチルーム 保健室
保護者	学校行事来校時	身体状況・アセスメント結果・個人目標・ 行動計画の確認、朝食の内容について 家庭での主食量の計量・食事の写真を 栄養教諭の学校メールアドレスに送信依頼	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 毎登校時10分	・ 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 ・ 本人とチェックシートの記入	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・栄養教諭への助言 ・ 通級教室で本人への励ましの ・ 声かけをする	LD等通級教室
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>

◆登校後に保健室で、栄養教諭とともに、前日の食事量や当日の朝ごはんの内容について思い出しながら、図1のチェックシートに記録した。

でんがするこほほ								ふりかえり
日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)	日(日)	
食べはみま	ごはんパン							
食べたものに	なっとう							
食べたものに	年におう							
食べたものに	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
食べたものに	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
食べたものに	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
食べたものに	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
食べたものに	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
食べたものに	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
食べたものに	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
食べたものに	チョコ							
食べたものに	アイス							
食べたものに	ジュース							
食べたものに	グミ							
食べたものに	できた							
食べたものに	できなかった							
食べたものに								
食べたものに								
食べたものに								
食べたものに								

図1：チェックシート

◆LD 通級担任の助言を受け、本人の特性を鑑み、ストレスなく継続できる方法として、毎朝、登校後に聞き取りながら記録することにした。

<保護者>

◆保護者の理解が得られ、母より前週の夕食風景の写真が送られてくるようになった。

【個人情報管理】

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

◆再アセスメント

【体格】

	10月	12月	増減（10月比）
身長	139.0 cm	140.6 cm	+1.6 cm
体重	52.8 kg	53.3 kg	+0.5 kg
肥満度	57.6%	51.4%	-6.2%

【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	1,793Kcal	
炭水化物	216g	48%
たんぱく質	79g	18%
脂質	68g	34%

【朝食】

3日間の食事の平均（/日）		PFC比
エネルギー	439Kcal	
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。
- ・12月からパンのみの日には、プロテイン粉末 10g を豆乳 100ml で溶かしたものを飲むようになる。

<給食>

- ・給食のご飯量はほぼ中学年量を食べるようになった。

<間食>

- ・16時～18時に80Kcal程度の氷菓・アイスクリームを選ぶようになる。
- ・夕食後におやつを食べる頻度が減少した。

<夕食>

- ・20:00頃

【生活・運動】

<運動・睡眠>変化なし。

【健康への意識】

(本人) 給食の牛乳が余っているのを見ると、少しもったいないと思うけれど、飲まない方がいいなとも思う。

(保護者) 朝食でたんぱく質を摂ると、体調がよくなることを、保護者自身が実感している。脂肪のついたぼちゃっとした体形が気になる。

◆個人評価

【個人目標の評価】

個人目標	10月	12月	増減(10月比)
身長伸びによる増加分 1.1 kgまで	52.8kg	53.3kg	+0.5kg

【行動計画の達成状況】※3ページの行動計画の番号と連動

	行動計画	達成状況
児童	①②朝食は、食パン1枚にAやFを食べる	53%
	③給食時のご飯は学年に応じた量にする	93%
	④給食時の牛乳は1本にする	95%
	⑤帰宅後のおやつの量は半分にする	89%
	⑤おやつは、夕食の後には食べない	73%
保護者	①②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】

【朝・昼・夕・間食】

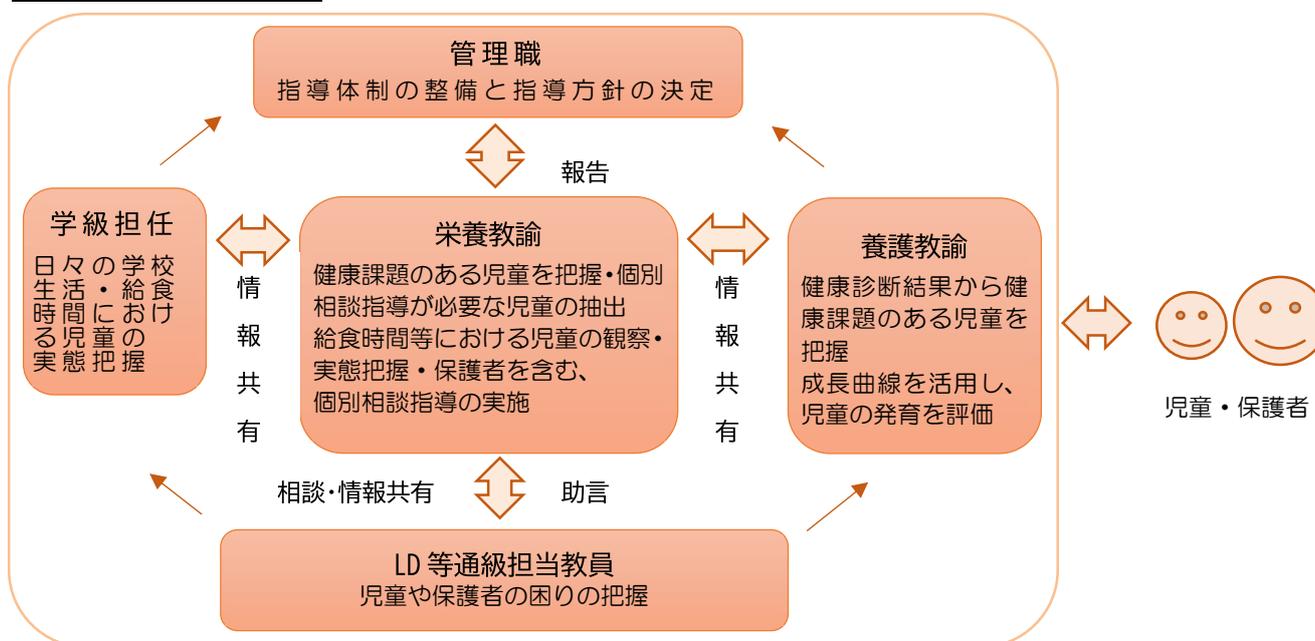
	アセスメント 10月	再アセスメント 12月	増減(10月比)
エネルギー(Kcal)	2,132	1,793	-339
炭水化物(g)	257	216	-41
たんぱく質(g)	73	79	+6
脂質(g)	91	68	-23
カルシウム(mg)	545	627	+82
鉄(mg)	7.9	8.1	+0.2
ビタミンC(mg)	73	60	-13

PFC比			
炭水化物	48%	48%	±0%
たんぱく質	14%	18%	+4%
脂質	38%	34%	-4%

### 【朝食】

	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）	582	439	-143
炭水化物（g）	67	51	-16
たんぱく質（g）	13	16	+3
脂質（g）	29	19	-10
カルシウム（mg）	8	189	+181
鉄（mg）	0.3	1.0	+0.7
ビタミンC（mg）	4	14	+10

### 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。
- ◆本人の特性から毎日の成果がチェックしにくかったため、LD等通級担当教員のアドバイスを受け、栄養教諭が毎朝チェックシートをもとに、聞き取り、一緒に記録することで継続して取り組むことができた。
- ◆実施していくうち、徐々に栄養教諭との信頼関係が構築され、少しずつ、自分の体重と食事・給食時の牛乳の適正量・おやつの関係に意識を向けることができるようになった。
- ◆保護者とも、開始当初、アセスメント結果をもとに面談をし、朝食の内容について話をしたところ、朝食の内容が改善された。

- ◆給食での過食がなくなり、間食が増えることもなく、食事で満足を得ることができるようになった。
- ◆夕食が遅い時間のため、夕食までにお腹がすくことを考え、夕食前の間食を毎日時間や量を決めて実施することで、寝る前の飲食をする習慣を改善することができた。
- ◆「現在の主食のみの朝食に用意しやすい食品をプラスする」内容を具体的に提示することが、児童の実施率を上げることに繋がることが分かった。

## (2) 課題

### ◆児童の特性への配慮

- ・休日や本人が欠席した日の家庭での様子については、本人の記憶が曖昧で、持ち帰ってのチェックシートの記入は難しかった。兄も卒業のため、今後は、保護者と連携を取る方法を構築していきたい。

### ◆家庭の協力が得にくい環境

- ・保護者が大変忙しく、家庭の協力が得にくい状況があったが、面談後、協力してくださった。今後も、出来る限り丁寧な見取り、聞き取りに心掛け、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：小学校 1 校