

【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。

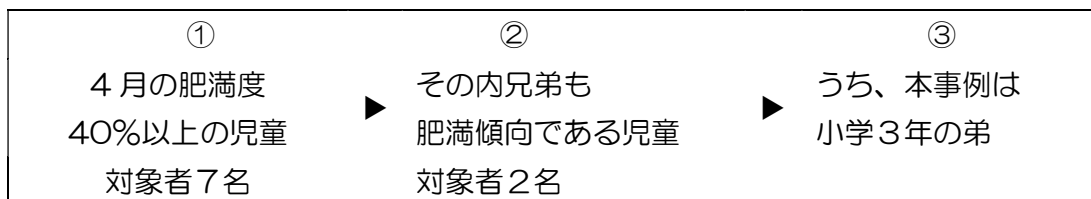
1. 指導のポイント

- ◆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。

できることは								入力欄
日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)		
ごはんを 食べたものに ついては	ごはんパン なっとう 年におう	ごはんパン なっとう 年におう	ごはんパン なっとう 年におう	ごはんパン なっとう 年におう	ごはんパン なっとう 年におう	ごはんパン なっとう 年におう	ごはんパン なっとう 年におう	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ごはんの おかわり								
1日に 食べる ごはんの おかわり は1日に する								
ごはんの おかわり は1日に する								
ごはんの おかわり は1日に する	チョコ アイス ジュース グミ							
ごはんの おかわり は1日に する								
ごはんの おかわり は1日に する								
ごはんの おかわり は1日に する								
ごはんの おかわり は1日に する								
ごはんの おかわり は1日に する								

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】

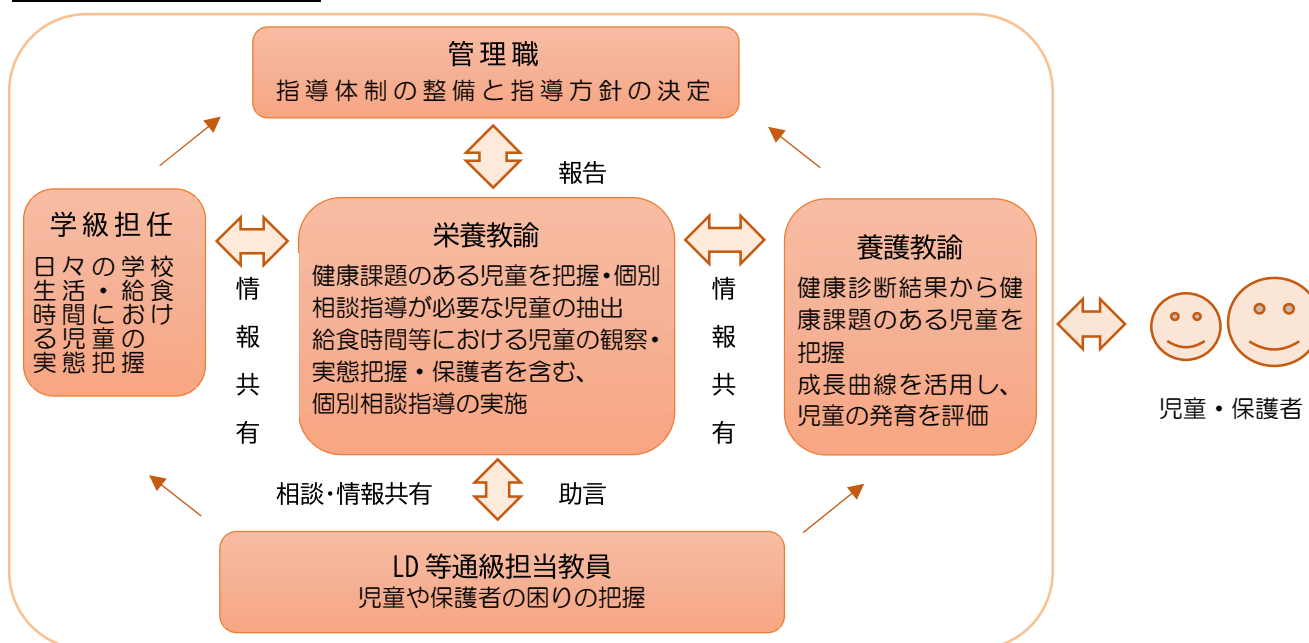
	アセスメント 10月	再アセスメント 12月	増減(10月比)
エネルギー(Kcal)	2,132	1,793	-339
炭水化物(g)	257	216	-41
たんぱく質(g)	73	79	+6
脂質(g)	91	68	-23
カルシウム(mg)	545	627	+82
鉄(mg)	7.9	8.1	+0.2
ビタミンC(mg)	73	60	-13

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