

カウンセリングシートを活用した伴走型指導で食生活が改善 肥満度が減少し、部活動で走れる体になっ！

（1）対象者の抽出・決定

4月の身体測定結果から、肥満度40%以上の生徒

（2）目的・期間

目的：肥満の改善 期間：3か月（令和6年9月中旬～12月中旬）

（3）アセスメント

・身長172.5 cm 体重87.1 kg 肥満度47%

・食事調査より、以下の課題を抽出した。

ア 給食を平均700kcal/日おかわりしている。（主食やおかず1～4品と牛乳3～5本/日）

イ 間食は週4回程度、300kcal摂取、400kcalを超える日もある。

（4）個人目標の設定

3か月後の身長を173.5 cmと仮定、目標を体重2.5 kg減量、肥満度40.9%とした。

（5）相談指導計画

・栄養補給計画：給食のおかわりからのエネルギー摂取量を－300kcal/日、間食からの摂取エネルギーを－85kcal/日に設定し、その他の栄養素はおかわり減量分を反映した値とした。

・行動計画：

生徒：・給食のおかわりはおかず・デザートから1品、140 kcalまで

・牛乳のおかわりは1本まで

・間食は1週間で600kcalまでにする。

保護者：1週間で600kcalまでとなるよう間食を用意する。

（6）相談指導の実施

・カウンセリングカードを用い、生徒の反応や意識を推察しながら実施した。

・自分にあった食事量、間食の選び方について個別に栄養教育を実施した。

（7）再アセスメント

・身長175.1 cm 体重84.8 kg 肥満度38.2%

・食事調査より、以下のことがわかった。

ア 給食のおかわりは主食を1品、300 kcal

イ 間食の回数は1回、230kcal

（8）個人評価

・個人目標は達成された。

・身長は仮定した値より+1.6 cm、体重は目標より+0.2 kg、肥満度は－8.8%。

・肥満度が大幅に低下したが、身長が仮定以上に伸びていることから成長に支障はなかったと考える。

I 具体的な指導手順・取組・指導内容

(1) 対象者の抽出・決定

【スクリーニング条件】

4月の身体測定結果で、肥満度40%以上

(2) 目的・期間

【目的】肥満の改善

【期間】3か月（9月中旬～12月中旬）

【対象者】中等度肥満の中学1年生徒

(3) アセスメント（現状把握と課題の抽出）

【現状把握】

〔身体状況〕

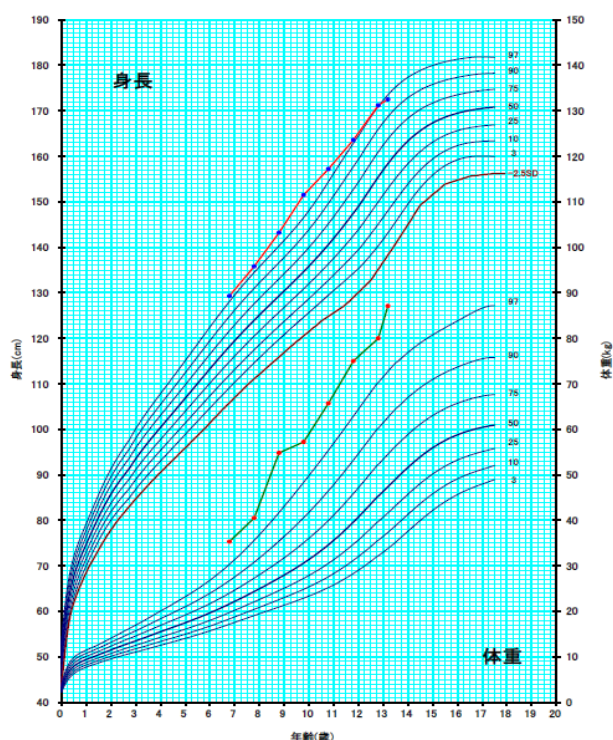
現状

測定日	4月	9月
身長(cm)	171.2	172.5
体重(kg)	80.0	87.1
肥満度(%)	37.0	47.0

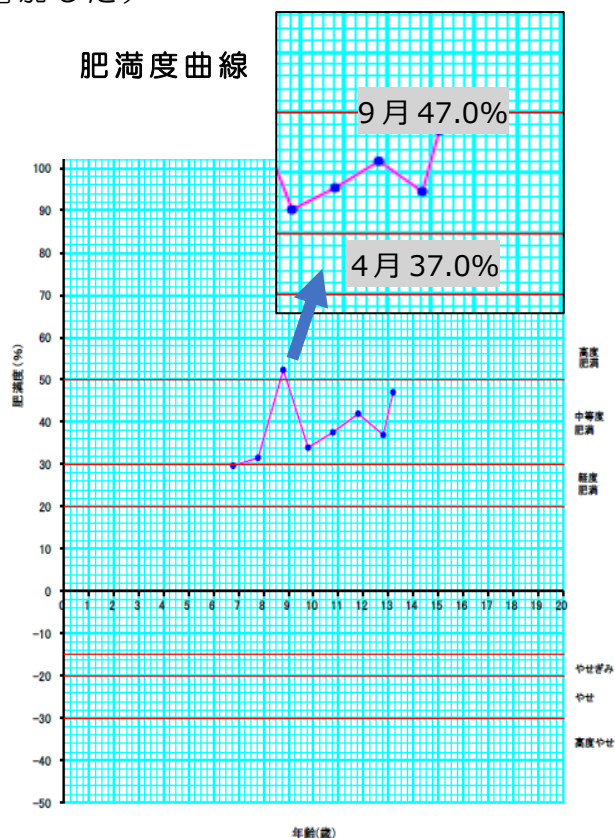
課題

- ・5か月で体重が7.1 kg増加し、肥満度が10%増加している。
（うち、夏休み中に体重が4 kg増加した）

成長曲線



肥満度曲線



〔体調〕

現状

- ・保健室の来室 4～7月で 19 回。うち、頭痛や体調不良等 13 回体育等で捻挫 2 回、排便は 1 日 2～4 回。

課題

- ・頭痛などの体調不良を訴えることが頻繁にある。

〔生活〕

現状

- ・23 時就寝、7 時起床（保護者によると 23 時以降の就寝が多い様子）

課題

- ・通学バス時間（7 時 40 分発）ギリギリまで寝ており、朝食に時間をかけられない。

〔運動〕

現状

- ・ソフトテニス部に所属。
 走ることが苦手で、ランニングの練習メニューでは、息切れをして、ほぼ歩いている。
 通学で自宅からバス停まで片道 6 分歩いている。
 部活動での指導により、9 月から自宅で腹筋やスクワットをしている。

課題

- ・息切れするため、部活動の練習メニューをこなすことができない。

〔食事・生活〕

現状

	主観的データ （対象者生徒や家族からの申告）	客観的データ （観察や測定に基づく情報）
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日食べている ・時間がなく、主食と牛乳だけ食べる日が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・3 日間食事調査朝食 【平均 420kcal/食】
給食	<ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いがなく、残さず食べる。 ・いつも大盛を選ぶ。（ランチルームで当番の学級が全校分盛り付ける方式） ・ほぼ毎日、欠席者の余り 1 日 1～4 品おかわりをし、牛乳は 3～5 本飲む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食 1 食（おかわり含） 【1,700～2000kcal 食】
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・平日は自宅で 18 時に食べる。 ・平日は時々、主食や主菜をおかわりする。 ・休日は外食することが多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・3 日間エネルギー摂取量 【平均 1,520kcal/食】
間食	<ul style="list-style-type: none"> ・3 日間の食事調査中の間食回数は 3 回。 ・夏休み中は、毎日スナック菓子、グミ、チョコレート、アイスクリーム、ジュースなどを食べていた。 ・グミの大袋やスナック菓子大袋を 1 日で食べきっていた。 ・9 月、部活動顧問から食事に気をつけるように言われ、家族も声をかけることで、現在は間食しない日もある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グミ大袋 140g 【300kcal】 ・スナック菓子大袋 130g 【340kcal】

課題

- ・給食のおかわりの量、間食の量が多い。

〔食事調査〕

方法

- ・平日2日、休日1日の合計3日間、食事記録及び食事写真の確認、聞き取りにより行った。
- ・食事記録は、保護者に食事記録用紙への記入を依頼した。
- ・食事写真は、保護者に学校配付のタブレット端末での撮影を依頼した。
- ・食事記録及び食事写真は、生徒を通し、学級担任へ提出するよう依頼した。
- ・食事記録及び写真で不明な点は、電話により保護者から聞き取った。

解析

- ・上記の方法から、朝食・昼食・夕食・間食に分け、栄養素等摂取量を日本食品成分表2020年版（八訂）から算出した。

食事記録結果 1日目〔平日〕

朝食	給食	夕食	間食
			
食パン6枚切1枚 メープル&マーガリン 牛乳200ml	ミルクロール 手作りキッシュ2杯 コールスローサラダ 肉団子と野菜のスープ 牛乳5本	米飯180g えのき豚肉巻き トマト じゃがいものみそ汁	バニラアイス 1カップ

栄養素等摂取量（1日目）

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	Mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	G
朝食	399	12.6	—	16.5	50	227	21	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
昼食	1,510	68.5	—	74.0	143	1,529	209	11.1	796	1.32	2.53	81	8.3	5.6
夕食	899	22.5	—	26.0	144	24	73	2.7	24	0.67	0.24	17	3.8	2.2
間食	434	6.2	—	27.2	41	190	24	0.2	20	0.12	0.34	0	0.2	0.3
合計	3,242	109.8	1.26	143.7	378	1,970	327	14.0	918	2.19	3.42	100	12.3	8.3

2日目〔休日〕

	朝食	昼食	間食	夕食
食事写真				

食事 内容	米飯 ハムエッグ お茶	米飯 鶏とうどんの鍋 3 杯 ウインナー4 本	バニラ アイス 1 カップ	米飯 牛カットステーキ 12 切 ドリンクバー2 杯
----------	-------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------------------

栄養素等摂取量（2 日目）

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
	Kcal	g	g/kg 体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	274	11.7	—	10.1	34	239	31	0.3	78	0.12	0.34	2	2.3	0.9
昼食	1,171	37.7	—	37.0	172	122	124	3.2	9	0.55	0.25	35	3.4	3.5
夕食	1,304	51.4	—	40.8	183	31	95	6.0	21	0.33	0.41	9	2.3	2.8
間食	434	6.2	—	27.2	41	190	24	0.2	20	0.12	0.34	0	0.2	0.3
合計	3,183	107.0	1.2	115.1	430	582	274	9.7	128	1.12	1.34	46	8.2	7.5

3 日目〔平日〕

	朝食	給食	夕食	間食
食事 写真				
食事 内容	チョコレート入パン 牛乳 200 ml	ターメリックライス 2 杯 トマトドライカレー 2 杯 フレンチサラダ 青菜のスープ、牛乳 3 本	米飯 2 杯、塩鮭 焼き鳥（ねぎま 2 本、鶏皮 2 本）、ポテトサラダ 2 杯、 トマト、白菜の味噌汁	バニラ アイス 1 カップ

栄養素等摂取量（3 日目）

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
	Kcal	g	g/kg 体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	578	17.4	—	11.1	102	34	39	2.0	75	0.25	0.27	10	0.7	0.7
昼食	1,671	61.9	—	55.3	231	865	219	8.1	618	1.80	1.40	53	10.8	4.8
夕食	1,639	57.6	—	70.0	195	76	149	4.0	137	0.77	0.43	67	4.8	3.7
間食	434	6.2	—	27.2	41	190	24	0.2	20	0.12	0.34	0	0.2	0.3
合計	4,322	143.1	1.6	163.6	569	1,165	431	14.3	850	2.94	2.44	130	16.5	9.5

平日 3 日間の平均および休日の栄養素等摂取量 〔平日 2 日間の平均〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g/kg 体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
3,782	126.5	1.5	153.7	474	1,568	379	14.2	884	2.57	2.93	115	14.4	8.9

標準体重 1 kg あたりのたんぱく質量：2.14g

〔休日 1 日間〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g/kg 体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
3,183	107.0	1.2	115.1	430	582	274	9.7	128	1.12	1.34	46	8.2	7.5

標準体重 1 kg あたりのたんぱく質量：1.81 g

〔平日 2 日間・休日 1 日間の平均〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g/kg 体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
3,582	120.0	1.4	140.8	459	1,239	344	12.7	632	2.08	2.40	92	12.3	8.4

標準体重 1 kg あたりのたんぱく質量：2.01 g

現状

- ・給食を平均 700kcal/日おかわりしている。（1～4 品、牛乳は 3～5 本）
- ・間食で習慣的（週に 4 回ほど、20 時以降に）に 300～400kcal を摂取
- ・夕食 1 食平均 1,280kcal、朝食 1 食平均 420kcal を摂取

課題

- ① 給食を平均 700kcal/日おかわりしている。（1～4 品、牛乳は 3～5 本）
- ② 間食は週 4 回 300kcal 摂取、400kcal を超える日もある。
- ③ 夕食 1 食平均 1,280kcal、朝食 1 食平均 420kcal を摂取し、夕食に比重が偏っている。

〔アセスメントから抽出した今回の個別的相談指導で改善する課題〕

	課題	課題が生まれた背景
①	給食を平均 700kcal/日おかわりしている。（1～4 品、牛乳は 3～5 本）	小学校のとき、ランチルーム給食で全校の欠席者分を率先しておかわりし、先生から褒められていたことで、おかわりの習慣がついた。
②	間食を週 4 回、300kcal 摂取し、400kcal を超える日もある。	保護者に間食習慣があり、チョコレートやスナック菓子が常備されている。

（4）個人目標の設定

【目 標】体重 2.5 kg 減量（身長 173.5 cm 体重 84.6 kg 肥満度 40.9%）

【期 間】3 か月（9 月中旬～12 月中旬）

【個人目標設定根拠】

時期	9 月	12 月（仮定）					
	アセスメント時	指導なし	指導あり				
			体重維持	-1 kg	-2 kg	-2.5 kg	
身長 (cm)	172.5					173.5	
体重 (kg)	87.1	89.5	87.1	86.1	85.1	84.6	84.1
肥満度 (%)	47.0	49.0	45.0	43.4	41.7	40.9	40.0

(5) 相談指導計画

【栄養補給計画】

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		g	g/kg 体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
アセスメント	3,582	120.0	1.4	140.8	459	1,239	344	12.7	632	2.08	2.40	92	12.3	8.5
方法案からの減量	-380	-16.8	—	-16.8	-33	-344	-40	-0.7	-139	-0.2	-0.5	-6.4	-0.6	-0.8
内訳	給食のおかわり	-295	-15.4	—	-16.7	-13	-344	-40	-0.7	-139	-0.2	-0.5	-6.4	-0.6
	間食	-85	-1.4	—	-0.1	-20	—	—	—	—	—	—	—	—
栄養補給計画	3,200	102.2	1.2	124.0	426	895	304	12.0	493	1.88	1.9	85.6	11.7	7.7

＜エネルギー設定根拠＞

指導なしの場合、3か月後の身長 173.5 cm、体重 89.5 kgと仮定した。肥満が進行し、高度肥満に近づいていることから現在の体重から 2.5 kg減量することが必要と考え（89.5 kg－84.6 kg）kg×7,000kcal÷90日÷380kcal/日とした。

【栄養補給計画実現のための方法案】

①	給食のおかわりからのエネルギー摂取を 500 kcal/日のところを 200 kcal/日にする。（－300kcal/日）	－380 kcal
②	間食からのエネルギー摂取を 170kcal/日のところ 85kcal/日にする。（－80kcal/日）	

【生徒の行動計画として提案した内容】

提案	① 給食のおかわり	② 牛乳のおかわり	③ 間食	生徒が決定
1	なし	なし	360kcal/日まで	×
2	主菜、副菜、デザートから1品(140kcal)	なし	180kcal/日まで	×
3	副菜、デザートから1品(100kcal)	1本	100kcal/日まで	×
4	主菜、副菜、デザートから1品(140kcal)	1本	600kcal/週まで	◎

【行動計画】

生徒	①	平日は給食のおかわりを主菜、副菜、デザートのいずれか1品140kcalまでにする。
	①	平日は牛乳のおかわりを1本までにする。
	②	間食を1週間で600kcalまで（85 kcal/日まで）にする。
保護者	①	チェック表で生徒の頑張りを認め褒める。家族で取組を協力する。
	②	間食は、見えるところに置かない。
	②	20時以降、食べないように声をかける。

【栄養教育計画】

時期	対象	課題	指導者	指導形態	内容・指導媒体
9月	生徒 保護者	①②	栄養教諭 養護教諭	個別	・食事調査をもとにエネルギー摂取、 栄養素量について
10月	生徒	①②	栄養教諭 養護教諭	個別	・成長期に必要な栄養について (給食1食分の栄養について)
11月		①②	栄養教諭 養護教諭	個別	・自分にあった食事量について ・間食の選び方について

【連携についての計画】

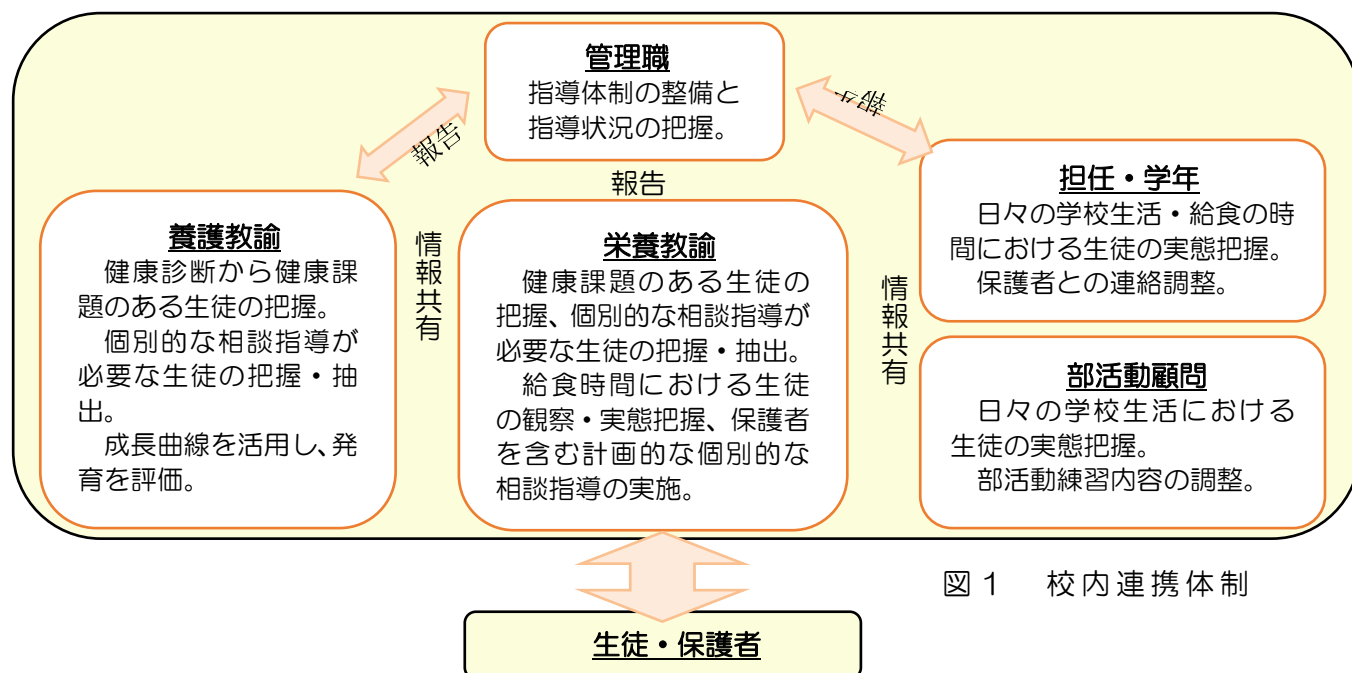


図1 校内連携体制

指導者	内容	頻度
栄養教諭	・体重とチャレンジカード(図1)を確認する。	週1～2回
	・給食時間に様子を確認する。	毎日
	・生徒の気持ちに配慮した声かけや見守りをする。	毎日
	・保護者へ、計画の実行状況や対象者の様子などの情報共有を行う。	月2回
	・体重測定をする。	週1～2回
養護教諭	・体重とチャレンジカードを確認する。	週1～2回
	・気持ちや意識等の変化の聞き取りをする。	週1～2回
学級担任	・生徒の気持ちに配慮した声掛けや見守りをする。	毎日
	・チャレンジカードを確認し、コメントを書く。	月1回
部活動 顧問	・チャレンジカードを確認し、コメントを書く。	月1回
	・部活動での運動量を段階的に増やしていく。	適宜
保護者	・チェック表を見て生徒の頑張りを認め褒める。家族で取組を協力する。	適宜
	・間食は、見えるところに置かない。	毎日
	・20時以降、食べないように声をかける。	適宜

(6) 相談指導の実施

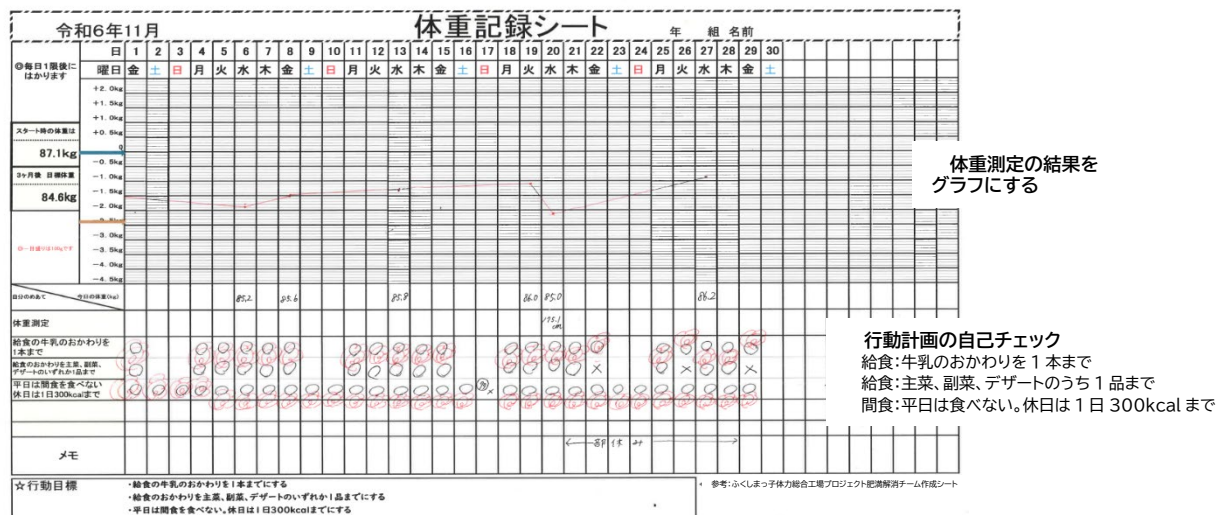
【実施事項・指導媒体】

〈体重測定〉

- ・養護教諭が週1～2回体重測定を実施した。栄養教諭も立ち合った。
- ・学校で1限目の休み時間に測定した。

〈チャレンジカード〉

- ・体重、給食おかわりの有無、間食の内容について記録した。



【図2 チャレンジカード】

〈給食のおかわり確認〉

- ・ランチルームでの一斉給食であるため、担任やおかわりを配りに回る先生方と情報共有し、生徒のおかわりの様子を確認して適切な量を選ぶように声掛けをした。
- ・栄養教諭または、養護教諭が「給食盛付表」におかわりの内容を記録した。

自分に合った食事量を知ろう

バランスの良い食事とは、「主食」・「主菜」・「副菜」がそろった食事のこと입니다。

主食 ごはんやパン、麺類などを中心とした料理。炭水化物の供給源。

主菜 肉や魚、大豆、卵などをメインに使っている料理。たんぱく質の供給源。

副菜 野菜が中心の料理（おかず）。ビタミン・ミネラルの供給源。

その他 果物やみそ汁、スープ、ヨーグルトなどの乳製品。

給食1食のエネルギー量: 約510kcal (ごはん200g)

おかわりすると どれくらいのエネルギー量になる?

510kcal + 210kcal + 140kcal + 500kcal

メモ 食事の取りすぎは肥満になりやすい

食事は体に必要な栄養素ですが、少量で多くのエネルギーになるため、とりすぎると肥満や生活習慣病などの病気を引き起こしてしまいます。野菜だけでなく、糖質やたんぱく質の取り過ぎなどでエネルギーが過剰になることも肥満の原因になるので気を付けましょう。

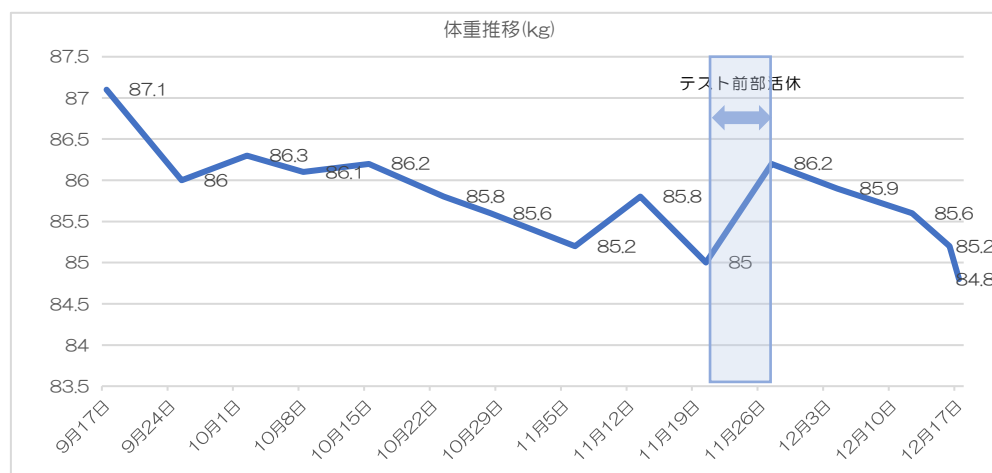
栄養教諭が作成した資料などを用いて、「自分にあった食事量について」「間食の選び方について」を指導した。

<カウンセリングカード>

- ・日々の生徒との会話や生徒の表情、保護者のコメントなどを「カウンセリングカード」を用いて、記録した。

日・時間	担当	場所	声かけの内容	生徒の気持ち、表情	保護者のコメント
11月5日 休み時間	養護教諭 栄養教諭	保健室	<p>☑「(体重維持できて)すごいね」「早寝できて朝ごはんも食べてえらいね。おやつも食べずにがんばったんやね。」</p> <p>☑「朝ごはんは何を食べている？」</p>	表情は明るい。「22時～23時に寝ているし、朝ごはんも毎日食べている」「朝ごはんの量を増やすのはできない、食べるのに10分しか時間がない」	土日もおやつの量を守っています。家では土日でも家で体重を測るように言います。
11月7日 休み時間	栄養教諭	教室	チェックカードを忘れてくる日が続いたので、「自分で書くのは負担やったね。先生が書くし、土日に体重測ったら覚えてきてね。」	「ほんとに負担やったわ。もう書かなくていいんやね」	
11月19日 休み時間	養護教諭 栄養教諭	保健室	☑「体重は増えているけど前日に食べたものも関係しているかもしれないから、また明日も測ろう。身長も測るから1限目の休み時間に来てね。」	表情はふつう。あまり目を合わさない。「絶対太ったから体重測りたくない」	
11月20日 掃除時間	栄養教諭	ランチルーム	<p>「もうすぐテスト前の部活休み期間に入るから、おやつの食べ方はどうしようか。お母さんとも話したよ。バナナは1本までにしようか」</p> <p>「もう2か月もよくがんばるとるね」</p>	<p>「分かったよ。でももうがんばりたくないわ。」</p> <p>「3日坊主にならなかっただけ(自分は)すごいわ」</p>	〇日に友達の家遊びに行き、おかしを沢山食べたと思う。夕食後に毎日りんご1個食べている。昨日バナナを買ったので、食べるかもしれない。テスト休みで、部が休みになっても間食に気を付けるように言います。
11月27日 昼休み	養護教諭 栄養教諭	保健室	<p>身長測定</p> <p>☑「身長伸びてよかったね。」</p> <p>「体重も85kgですごいわ。」</p>	身長が伸びたことに嬉しそうにしていた。	身体が軽くなり、部活動で走ることができるようになって生徒がとても喜んでいきます。

【モニタリング状況】



【計画達成状況】

	行動計画	達成状況
生徒	平日は学校で、給食のおかわりを主菜、副菜、デザート のいずれか 1 品までにする。	93% (52/56 回)
	平日は学校で、牛乳のおかわりを 1 本までにする。	
	平日は間食を食べない。	95% (55/58 日)
	間食のエネルギー量を週（休日）600kcal/までにする。	92% (22/24 日)
	家で 20 時以降に間食を食べない。	100% (24/24 日)
保護者 (回答期間 12 月のみ)	チェック表を見て、生徒の頑張りを認め褒めて、家族で 取り組みに協力する。	100% (17/17 日)
	間食は、見えるところに置かない。	76% (13/17 日)
	20 時以降、食べないように声をかける。	76% (13/17 日)

【その他】

生徒	栄養教諭からバランスの良い食事内容や自分の体格にあ った食事の適正量について話を聞き、理解する。	食育ミニテスト 正答率 100% (10/10 問)
	実施可能な時間に体重測定するために、平日は 1 限目の 後、保健室で測定する。（週 1～2 回）	100%

【3 か月の振り返り】

給食のおかわりや間食の摂り方と、頑張り度（9 月～12 月）について、栄養教諭が作成したテストと振り返り表を用いて振り返った。0～10 段階で、頑張り度が低いのは 0、頑張り度が高いのは 10 として、生徒に記入させた。
また、3 か月で自分にどのような変化を感じたかも尋ねた。

【食育ミニテスト】

3か月間、給食のおかわりや間食の摂り方を改善して、とてもよく頑張りましたね。
健康な身体づくりのために高い生活について振り返ってみましょう。
正しいものは○、正しくないものには×を付けましょう。

朝食について

(○) 朝食を毎日食べることはよいことである。
(×) 朝食を毎日食べること、太りやすい体になる。
(○) 朝食の内容は、主食、主菜、副菜、汁物がそろっているとよい。

給食について

(○) 給食は栄養バランスが整った食事である。
(×) 運動部に所属している中学生男子にとって適切な食事量にするためには、給食を自由に何品でもおかわりしてよい。
(○) 1日のおかわりは、主菜、副菜、デザートからいずれか1品まで、牛乳1本までにするといふ。

間食について

(○) 間食を20時以降に食べないようにはすることは体によいことである。
(○) 間食の内容は、脂質や塩分が少量のものを選ぶとよい。
(○) 間食は1日200kcalまでにするとよい。
(×) 学校の水分補給として、糖分の多い炭酸飲料やジュースを選ぶとよい。

【3か月の振り返り】

9月～12月までの3か月の取組を振り返ってみましょう。

(1) 給食のおかわりの量について（主菜、副菜、汁物いずれか1品、牛乳1本まで）

①取組最初の頑張り度に当てはまる数字に○を付けましょう。

頑張り度低い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	頑張り度高い
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

②最近の頑張り度に当てはまる数字に○を付けましょう。

頑張り度低い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	頑張り度高い
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

(2) 間食の摂り方について（平日は食べない、休日はグミなど食べてもよい）

①取組最初の頑張り度に当てはまる数字に○を付けましょう。

頑張り度低い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	頑張り度高い
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

②最近の頑張り度に当てはまる数字に○を付けましょう。

頑張り度低い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	頑張り度高い
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

(3) 3か月間取り組んでみて自分にどのような変化を感じましたか。

①取組前よりも体育や部活動などで動けるようになった。

変化度低い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	変化度高い
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------

②取組前よりも体調が悪いと感じる日が少なくなった。

変化度低い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	変化度高い
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------

③取組前よりも自分に自信がついた。

変化度低い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	変化度高い
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------

〈保護者の関わり〉

- ・保護者には、来校時や電話等で月1回程度、家庭での食事や間食の内容を確認した。
- ・保護者は、家でもスクワットや腹筋を継続できるように毎日、生徒へ声掛けしていた。
- ・生徒が保健室での体重測定を拒んだ時期には、家庭での体重測定を依頼した。
- ・11月上旬に、保護者に行動計画取組状況調査を実施した。
9月中旬～10月末までをふり振り返り、行動計画として設定した3項目について「できた」「まあまあできた」「できなかった」から回答するように依頼した。

〈保護者の行動計画変更〉

- ・12月から最終日までの約2週間は、保護者の意識を高めるため、取組状況調査に毎日回答するように依頼した。

【倫理的配慮・個人情報の管理】

- ・スクリーニング後、保護者から指導について同意を得た後に開始した。
- ・校内で教職員と共有する際には、封筒に入れるなど資料の取り扱いに十分に注意する。
- ・栄養教諭と養護教諭等とのデータのやり取りをする際には、個人が特定できる情報を伏せて、ファイルにパスワードを設定するなど配慮する。
- ・ランチルームなどでの対象者への声掛けなどは、対象者と周囲の生徒へ配慮して行う。

(7) 再アセスメント

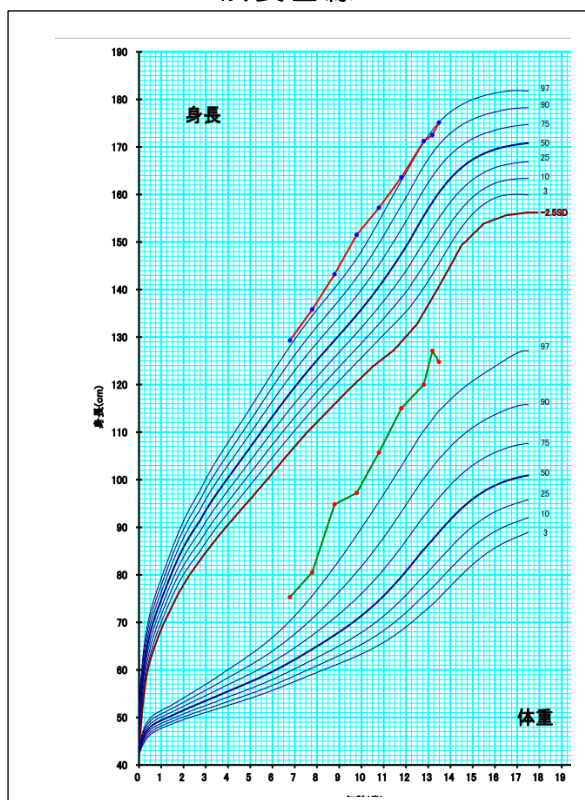
〔身体状況〕
現状

	令和 6 年 12 月
身長 (cm)	175.1
体重 (kg)	84.8
肥満度 (%)	38.2

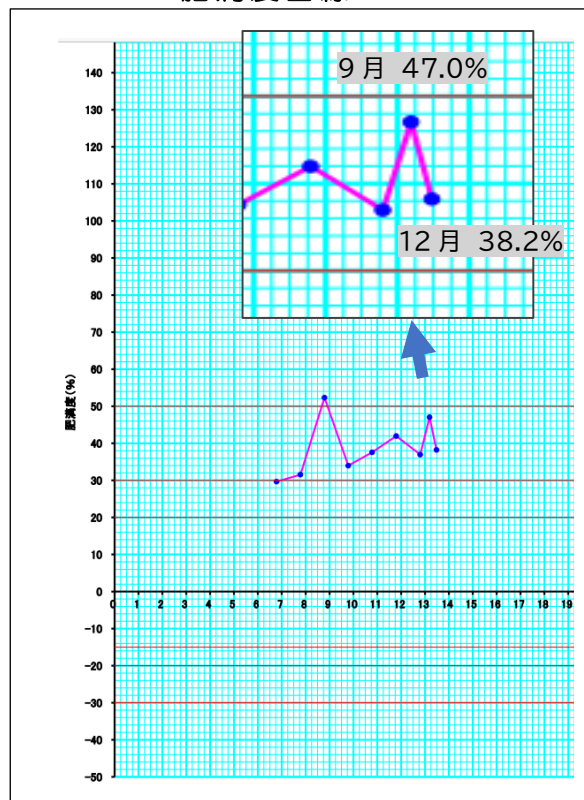
課題

- ・ 中等度肥満である

成長曲線



肥満度曲線



〔体調〕
現状

- ・ 9月～12月の保健室来室回数は 17 回。
うち、頭痛や体調不良等 15 回。擦り傷等で 2 回来室。
- ・ 排便は 1 日 2～4 回

課題

- ・ 頭痛などの体調不良を訴えることが頻繁にある。

〔生活〕
現状

- ・ 23 時就寝、7 時起床

課題

- ・ なし

〔運動〕
現状

- ・テニス部に所属し、1日の練習メニューをこなせるようになった。
- ・定期テスト前の部活動休止時期は、自宅で縄跳びやスクワットをした。

課題

- ・なし

〔食事・食生活〕

現状

課題	主観的データ (生徒や家族からの申告)	客観的データ (観察や測定に基づく情報)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日食べている ・主食と飲み物に時々、主菜を追加している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・3日間食事調査 平均 420kcal/食
給食	<ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いがなく給食を残さず食べる。 ・いつも大盛りを選ぶ。 (ランチルームで当番の学級が全校分盛り付ける方式) ・月1～2回おかわりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ① おかわりをしなかった日 43回×－500kcal ② 計画通りのおかわり量の日 9回×－300kcal ④ 計画よりおかわり量が多かった日 4回×－130kcal (①～③の合計) / 90日 ÷ －270kcal/日
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・夕食量は給食1食分より多い ・主食、主菜をおかわりすることが多い。 ・休日は外食することが多い 	<ul style="list-style-type: none"> ・3日間食事調査 平均 1,520kcal/食
間食	<ul style="list-style-type: none"> ・3日間食事調査中の間食回数0回 ・週1～2回グミなどを食べることもある。 	実践中の間食摂取量 $300\text{kcal} \times 7\text{回} + 600\text{kcal} \times 2\text{回} / 90\text{日}$ $\div 37\text{kcal/日}$ $37\text{kcal/日} - 170\text{kcal/日} \div -130\text{kcal/日}$

課題

- ・朝食の内容と量が少ない。主菜や野菜類を摂取しない日が多く、栄養バランスが偏った食事の傾向がみられる。
- ・夕食の量は給食1食より多く、それに加えて、主食、主菜をおかわりしており、夕食のエネルギーの摂取量が過剰である。

〔食事調査〕





方法

- ・平日2日、休日1日の合計3日間、食事記録及び食事写真の確認、聞き取りにより行った。
- ・食事記録は、保護者に食事記録用紙への記入を依頼した。
- ・食事写真は、保護者に学校配付のタブレット端末での撮影を依頼した。
- ・食事記録及び食事写真は、児童を通し、学級担任へ提出するよう依頼した。
- ・食事記録及び写真で不明な点は、電話により保護者から聞き取った。

解析

- ・上記の方法から、朝食・昼食・夕食・間食に分け、栄養素等摂取量を日本食品成分表（八訂）から算出した。

1日目〔平日〕

朝食	給食	夕食	間食
			
食パン6枚切1枚 (ケチャップ、 チーズ) 牛乳200ml	ミートビーンズドッグ1・2/3個 ブロッコリーサラダ さつまいものクリーム チャウダー、ヨーグルト 牛乳	おでん (はんぺん2個、 ウインナー3本、 もち巾着1個、 豆腐3個、 大根、にんじん、 板こんにゃく) パン6個	大福1個 炭酸飲料1本

栄養素等摂取量（1日目）

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	Kcal	g	g/kg体重	g	g	Mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	347	15.9	—	14.8	38	354	36	0.4	130	0.13	0.13	3	2.5	1.7
昼食	1,212	47.2	—	40.8	164	554	101	11.3	333	1.48	1.26	46	11.8	4.8
夕食	1,226	63.6	—	66.0	94	696	242	4.3	502	0.74	0.52	50	5.8	6.5
間食	230	1.7	—	7.8	38	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計	3,015	128.4	1.5	129.4	334	1,604	379	16.0	965	2.35	1.91	99	20.1	13.0




2日目〔休日〕

朝食	昼食	夕食	間食
	写真なし（外食） 		—
大判焼き2個 ココア150ml ヨーグルト200g	外食：ちゃんぽん麺 小チャーハン ギョーザポテト	家庭：たこ焼き30個	なし

栄養素等摂取量（2日目）

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	Kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	687	23.2	—	11.2	123	495	91	1.6	104	0.21	0.68	2	3.6	0.9
昼食	1,396	55.0	—	47.0	188	302	117	3.3	392	0.89	0.61	66	10.7	3.7
夕食	1,383	61.8	—	47.5	177	159	145	5.2	247	0.38	0.86	1	5.4	4.5
間食														
合計	3,466	140.0	1.7	105.7	488	956	353	10.1	743	1.48	2.15	69	19.7	9.1

3日目〔平日〕

朝食	給食	夕食	間食
			—
パウンドケーキ 1 個 牛乳 200ml	わかめごはん がんもどきの含め煮 白菜のしそ和え 大根と豚肉のうま煮 さつまいもと栗のタルト 牛乳	米飯 から揚げ 7 個 (マヨネーズつき) ニラと卵の炒め物 みそ汁	なし

栄養素等摂取量（3 日目）

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
	Kcal	g	g/kg 体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	349	9.7	—	20.5	31	238	346	0.3	25	0.10	0.40	2	0.7	0.5
昼食	985	29.8	—	23.4	164	312	100	3.8	199	1.12	0.51	27	5.5	2.8
夕食	1,357	67.7	—	53.3	152	127	139	5.1	316	0.54	0.83	29	4.1	3.6
間食														
合計	2,691	107.2	1.3	97.2	347	677	585	9.2	540	1.76	1.74	58	10.3	6.9

平日 2 日間の平均および休日の栄養素等摂取量 〔平日 2 日間の平均〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
Kcal	g	g/kg 体重	G	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
2,853	117.8	1.4	113.3	34.1	1,141	482	12.6	753	2.06	1.83	79	15.2	10.0

標準体重 1 kg あたりのたんぱく質量：1.92g

〔休日 1 日〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
Kcal	g	g/kg 体重	G	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
3,466	140.0	1.7	105.7	488	956	353	10.1	743	1.48	2.15	69	19.7	9.1

標準体重 1 kg あたりのたんぱく質量：2.28g

〔平日 2 日間・休日 1 日の平均〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
Kcal	g	g/kg 体重	G	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
3,057	125.2	1.5	110.8	390	1,079	439	11.8	749	1.86	1.93	75	16.7	9.7

標準体重 1 kg あたりのたんぱく質量：2.04g

現状

- ・間食は 1 回のみ（230kcal）、給食のおかわりは 1 品のみ（300 kcal）
- ・朝食 1 食平均 460kcal、夕食 1 食平均 1,320kcal であった。

課題

- ・1 日の食事摂取量は、夕食に比重が偏っている。

(8) 個人評価

【成果評価（アウトカム）】

評価：1

【評価基準】1：個人目標を達成できた 0：個人目標を達成できなかった

測定日	アセスメント	再アセスメント①	個人目標②	増減 ①－②
身長 (cm)	172.5	175.1	173.5	1.6
体重 (kg)	87.1	84.8	84.6	0.2
肥満度 (%)	47.0	38.2	40.9	-2.7

2.5 kg 減量の目標に対し、体重 +0.2 kg となり、おおむね目標が達成できた。肥満度が大幅に低下したが、目標値より身長が 1.6 cm 増加していることから、成長に支障はなかったと考える。

【活動評価（アウトプット）】

項目		評価	内容
スクリーニング		4	<ul style="list-style-type: none"> 条件、時期は適切だった。次回、もっと効率よく個別的な相談指導を行うためには、年度末に養護教諭とデータを共有し、候補者を数名まで絞り込んでおきたい。
アセスメント	現状把握	4	<ul style="list-style-type: none"> 小学生時の給食時間の様子や背景を当時の栄養教諭や担任から聞くことが、課題の抽出に繋がった。今後も、生徒の行動の背景等について、ネットワークを駆使し、丁寧に聞き取っていききたい。 保護者の協力が得られたことで、家庭の様子が良くなった。今後も質問項目を予め用意しておき、効率的に聞き取っていききたい。
	課題の抽出	3	<ul style="list-style-type: none"> 朝食・夕食の比率が課題であったが、本指導期間内にできる課題の優先度について、重要性和改善可能性で課題を分類し、給食・間食に絞って、適切に抽出することができた。 次回も課題を重要性和改善可能性に分類し、優先度の高いものから進めていききたい。
個人目標の設定		3	<ul style="list-style-type: none"> 過去のデータから身長と体重の伸びを予測し、目標を設定した。アウトカムの結果から、目標が達成できたため目標設定としては4であるが、思ったより身長が伸び、成長サポートが始まる時期など身長の予測の難しさを認識したため、総合的に3とした。
栄養補給計画 ※		3	<ul style="list-style-type: none"> 再アセスメントの結果では、栄養補給計画よりさらに-143kcal だったが、実施期間中は計画-380 kcal/日に近い-400 kcal/日だった。目標は達成できたものの給食のおかわりを「主菜・副菜・デザートの中の1品にする」と曖昧にまとめたため、総合的に3とした。 朝食の量が少なく、夕食のエネルギー量が過剰なことが課題としてあるものの抽出しなかった。肥満の要因とつながる可能性があるため、今後は朝食・夕食量の配分等に向けた栄養補給計画の立案を計画していききたい。
行動計画		3	<ul style="list-style-type: none"> 生徒が意欲的に取り組めない日もあった中、行動計画達成率の結果が90%を超えたのは、養護教諭や担任との連携やモニタリング結果から声かけの仕方を変えたことも成果に繋がったと考えられる。 保護者の意識を高めるため、12月から取組状況調査への回答を依頼したことで、保護者の行動が明確になり、保護者の達成率が高まった。今後は、計画後、保護者と実践の可視化を共有するための機会や方法について、模索していききたい。

栄養教育計画		3	<ul style="list-style-type: none"> ・計画通りに全て実施することができた。 ・食育ミニテストの結果から、「体格に合った適切な食事量や間食の摂り方」について、生徒が理解を深められていたことがわかった。 ・今後の個別的な相談指導についても、課題解決に向けた栄養指導を実践し、ミニテスト等で理解度を確認しながら、行動変容に繋げたい。
連携計画		3	<ul style="list-style-type: none"> ・養護教諭、担任、部活動顧問と連携し、「チャレンジカード」へのコメント分担はもとより、生徒をほめ、意欲を高めるような声かけを継続することができた。 ・保護者とは、来校時や電話等で情報交換を行い、家庭での様子や生徒の様子を確認した。また、家庭での間食の摂り方を改善できるよう協力を得ることができた。 ・おかわりを褒めてもらえたことが多量のおかわりという行動につながり、肥満が増えたため、今後は給食のおかわりの量や頻度などについて、全校でルール化し、統一した指導を進めていきたい。 ・中学生の中等度肥満以上の生徒の多くは、小学生の時期から肥満傾向にある場合が多かった。小学生の時期からの個別的な相談指導の充実を図るため、今後は兼務校である小学校でも教職員と連携できる体制を作っていきたい。 ・今回の保護者は協力的であったが、協力が得られない保護者の場合は丁寧に聞き取り、保護者ができる負担の少ない行動を模索したい。
個人情報の管理		4	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者への同意も含め、計画通りに実施できた。 ・ICTを活用し、情報管理を徹底することができた。
モニタリング		4	<ul style="list-style-type: none"> ・日々の生徒との会話や生徒の表情などを「カウンセリングシート」を用いて記録したことは指導の振り返りや、次の指導に効果的であったため4とした。今後も「カウンセリングシート」を活用していきたい。 ・「チャレンジカード」に毎日記録することが困難であった。そこで、生徒に継続的な声掛けをし、聞き取りをするようにアプローチの方法を変えたことで、生徒のモチベーションを保つことができた。 ・ランチルームでのおかわりの様子、見守りを教職員で分担したことは、実践を途切れることなく継続するために効果的であった。今後は給食時間の見守りについては、何をどのようにどうするのか分担を明確にし、チームで動けるようにしたい。 ・定期的に保護者と面談をして、今後も生徒の気持ちや家庭での状況などの聞き取りを続けていきたい。
再アセスメント	現状把握	3	<ul style="list-style-type: none"> ・指導前に休んでいた部活の練習メニューがこなせるようになっていたが、実践後の振り返りでは変化は感じていないようであった。練習メニューの種類や強度、速度等について、変化が数値でわかるような把握の方法を考えるべきだった。 ・実践の3か月間について、7項目10段階で振り返った。行動計画の頑張り度は当初と最近で良い方に改善していたが、体調等についての変化は感じていないようであった。これも何がどれくらいどうなのか、回答しやすい質問項目を今後、考えていきたい。
	課題の抽出	3	<ul style="list-style-type: none"> ・適切に課題を抽出した。 ・次回は、カウンセリングシート等を活用したモニタリングを継続し、個に寄り添った聞き取りを行なっていきたい。 ・校内全体での給食のおかわりのルール化を図り、教職員全体で取り組んでいきたい。 ・正しい知識に基づいて自ら判断し、食をコントロールしていく「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を身につけさせることに寄与したい。

【評価】 4：できた 3：おおむねできた 2：あまりできなかった 1：できなかった

※ 〈再アセスメントと栄養補給計画の比較〉

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	Kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
① 栄養補給計画	3,200	102.2	1.2	124.0	426	895	304	12.0	493	1.88	1.90	85.6	11.7	7.7
② 再アセスメント	3,057	125.2	1.5	110.8	390	1,079	439	11.8	749	1.86	1.93	75	16.7	9.7
①－②	－143	－23.0	－0.3	13.2	36	184	－135	0.2	－254	0.02	－0.03	10.6	－5.0	－2.0

Ⅱ 栄養教諭の配置環境

調理場方式：単独調理場

食数：270 食

栄養教諭数：1 人

兼務校数：小学校 2 校