【事例　6】

小学校6年生軽度肥満男子児童に対する食事バランスガイドを活用した個別的な相談指導

【小学校、6年、男子】

食事バランスガイドを活用して現状や課題を可視化。個別盛りによる分量把握と児童の過度な米飯制限を是正し、成長を支えながら目標を達成。

■要旨

1. 対象者の抽出・決定
・4月の身体計測結果より肥満度 30%以上の児童。 ・過去の最小値と比較して最新の肥満度が 20%以上増加している児童。 ・学校医の判断により個別指導の優先順位が高い児童。
2. 目的・個別的な相談指導実施期間
・目的：肥満の改善 ・実施期間：約2か月
3. アセスメント（計画前の現状把握と課題の抽出）
・身長 146.2cm　体重 49.7kg　肥満度 26.7% ・食事調査より、以下の課題を抽出した。 ア　おかずを大皿に盛り付けている。 イ　夕食の主菜が平均 4.6sv（4sv/食～5sv/食）。 ウ　間食は平均 210kcal/日（79kcal/日～293kcal/日）。
4. 個人目標
・70 日後の身長を 148.7cm と仮定し、現在の体重から 1.3kg 増加の 51.0kg、肥満度 23.8%とした。
5. 相談指導計画
・栄養補給計画：夕食の主菜を 1sv 減らすことで、-80kcal/日、給食と同じ直径 17cm 程度のお皿に盛り付け、おかわりしないことで、-65kcal/日、-1sv/日、間食からのエネルギー摂取量を-55kcal/日、合計-200kcal/日に設定し、その他の栄養素はアセスメント時の値をもとに設定。 ・行動計画：おかずは約 17cm のお皿に盛り付け、おかわりをしない。夕食の主菜は2品以下とする。間食は 1,000～1,100kcal/週以内に調整する。
6. 実施・モニタリング
・チェックシートを用いて行動計画の実施を確認した。 ・夕食の料理の種類が多く、それがエネルギー摂取量に影響していると考え、食事バランスガイドを使用し、課題を可視化させた。
7. 再アセスメント（実施後の現状把握と課題の抽出）
・身長 148.8cm　体重 49.8kg　肥満度 20.7% ・食事調査より、以下のことがわかった。 ア　約 17cm のお皿に個別に盛り付けている。 イ　夕食の主菜が平均 2.3sv。（2sv/食～3sv/食） ウ　間食は平均 106kcal/日。
8. 個人評価
・個人目標はおおむね達成された。 ・仮定した値より、身長+0.1cm、体重は目標値より-1.2kg、肥満度は目標値より-3.1%だった。 ・体重が目標値より減少した原因は、主食量の減少（モニタリング2週目）、間食のエネルギー摂取量の減少と主菜量の減少と考えられる。

1. 対象者の抽出・決定

(1)スクリーニング

①スクリーニング条件

・全校児童 379 名のうち、4月の身体測定の結果より、肥満度 30%以上の児童(11 名)。
・11 名のうち、過去の肥満度の最小値に比べて最新値が 20%以上増加している児童(5名)。

②スクリーニング結果

5名のうち、学校医に個別指導の優先順位を相談し3名抽出した。そのうち、保護者の同意がとれた児童2名のうち、1名を報告する。

2. 目的・個別的な相談指導実施期間

(1)目的

肥満の改善

(2)個別的な相談指導実施期間とスケジュール

期間:約2か月

スケジュール:

	準備期間										実施期間 約2か月	評価期間		
内容	スクリーニング	対象者決定	面談①	アセスメント	個人目標設定	栄養補給計画作成	行動計画作成	面談②	行動計画決定	栄養教育計画・連携計画等作成	実施・モニタリング	再アセスメント	個人目標	面談③

(3)対象者

軽度肥満の小学6年生男子児童
※4月のスクリーニング時は肥満度が 33.3%(中等度肥満)であったが、7月のアセスメント時には 23.1%(軽度肥満)へ低下していることが確認された。しかし、これは測定直前数日間の体調不良に伴う一時的な体重減少によるものと考えられた。4月時点の数値や進行性の肥満傾向といった実態を鑑み、本指導の対象として継続することとした。

3. アセスメント(計画前の現状把握と課題の抽出)

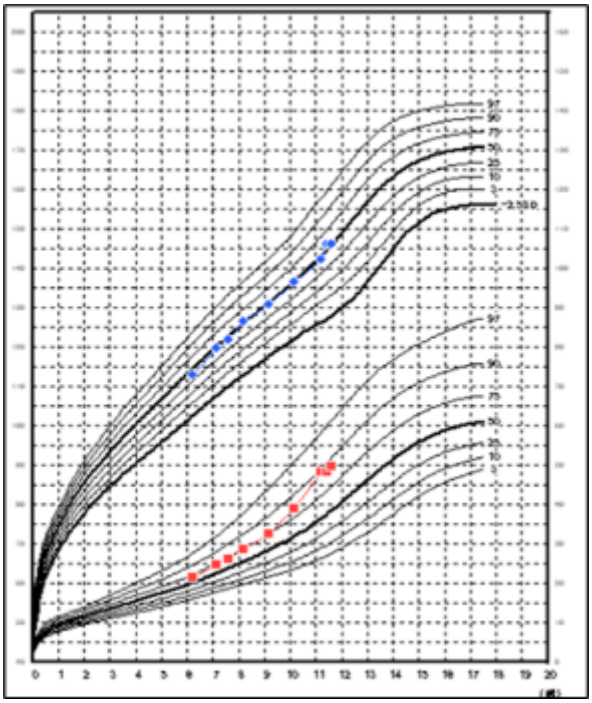
(1)体格等

・アセスメント時:身長　146.2cm　体重　49.7kg　肥満度　26.7%

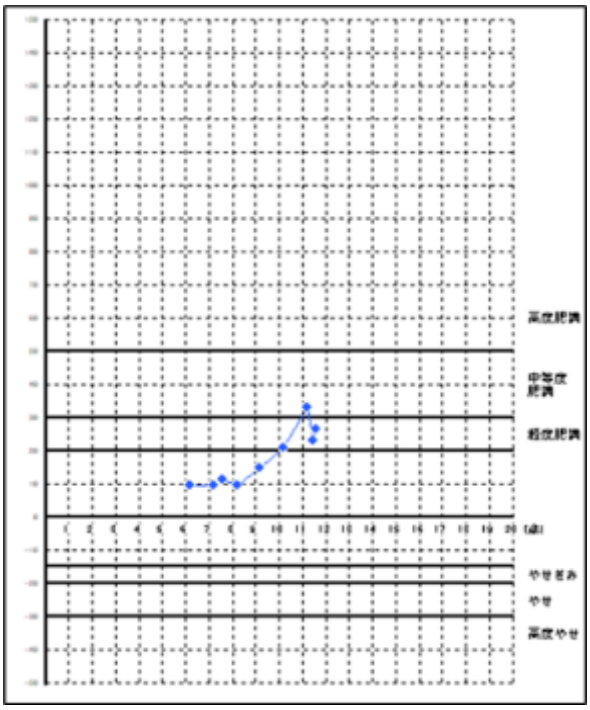
・身長・体重の経過及び現状

測定日	R2.4月	R3.4月	R4.4月	R5.4月	R6.4月	R7.4月	R7.7月	R7.9月
月齢	6歳2か月	7歳2か月	8歳2か月	9歳2か月	10 歳2か月	11 歳2か月	11 歳5か月	11 歳7か月
学年	1	2	3	4	5	6	6	6
身長(cm)	113.0	119.7	126.4	130.6	136.4	142.3	146.0	146.2
体重(kg)	21.6	24.7	28.5	32.6	38.8	48.2	48.1	49.7
肥満度(%)	9.5	9.6	9.5	15.0	20.8	33.3	23.1	26.7

成長曲線



肥満度曲線



現状

・小学5年生より軽度肥満になり、小学6年生で肥満度33.3%の中等度肥満になった。

・小学6年生4月の結果では、過去の肥満度の最小値に比べ最新値が+23.8%増えており、進行性の肥満である。

・7月は、体重測定日以前4～5日間、体調不良による小食の期間であったとのことで、身長は伸びたものの体重は維持し、肥満度は 23.1%(軽度肥満)であった。

・9月に測定したところ、体重は増加し、肥満度 26.7%(軽度肥満)。肥満度が7月から+3.6%であった。

課題

・小学6年生4月の結果では、過去の肥満度の最小値に比べ最新値が+23.8%増えており、進行性の肥満である。

・9月に測定したところ、体重は増加し、肥満度 26.7%（軽度肥満）。肥満度が7月から＋3.6%であった。

（2）生活習慣等

①体調

現状

【保護者からの聞き取り】

・外出時、よく「疲れた」と口にする。

【本人からの聞き取り】

・体型が気になる。

・空手を習っているので、筋肉をつけて痩せたいと思っている。

課題

・外出時、よく「疲れた」と口にする。

②生活・運動

現状

【保護者からの聞き取り】

・起床時間は平日7時、休日8時。

・就寝時間は平日、休日ともに 22 時。

【本人からの聞き取り】

・通学時間は徒歩で片道 10 分。

・空手を週2回（月曜日、土曜日）、学習塾を週2回（水曜日、金曜日）習っている。

・空手は小学1年生から習っている。

・学習塾に行く時は、自転車（片道約2㎞）で通っている。

・学校から帰宅後は、ゲームをすることが多い。（週4回）

課題

・なし

③食事・食生活

現 状

【保護者からの聞き取り】

・外食の頻度は週に1回程度。うどん店や回転寿司店を利用する。
・料理を大皿に盛り付けることが多く、おかずはいつも2～3杯おかわりする。
・おかずを大皿に盛り付けているため食事量を把握できない。
・白米飯の時はおかわりしない。
・丼物やチャーハンなど味がついた米飯はおかわりして食べる。
・休日の昼は麺類が多く、おかわりして食べる。
・普段の食事は母が作るが、父がいるときは(主に休日、1週間に1～2回)、父が料理したものも食べる。
・父が作る料理は、肉料理が多い。
・家にお菓子を買い置きすることはないが、間食でアイスやゼリーを食べることがある。
・4年生の時から食べる量が増えたと感じる。

【本人からの聞き取り】

＜朝食＞
・朝食は、米飯+汁物+おかず1～2品。
・朝食を欠食することはない。

＜給食・昼食＞
・給食は、おかずが余っていたらおかわりをする。
・給食はすべて完食し、残すことはない。
・休日の昼食の量は、給食と比べると、やや多い。
・休日の昼食では、麺類やチャーハンを食べることが多い。

＜夕食＞
・夕食は 20 時以降に食べている。
・食べる時間は 20 分程度。

＜間食＞
・間食でアイスやゼリーを食べる時がある。
・間食は学校から帰ってきてから食べる時がある。
・普段はスナック菓子などを食べない。
・夕食後に果物を2日に1回食べる。
・週2回、空手に行く前に、バナナや納豆を食べる時がある。

＜その他＞
・食事は、毎食(3食)食べている。
・好きな食べ物は米飯、寿司、お母さんが作った煮物。
・苦手な食べ物は特にない。
・習い事(空手や塾)に行った日の夕食は、おなかが空いて食べる量が多くなる。
・食事の時はお茶を飲んでいる。

【学級担任からの聞き取り】

・給食のおかわりは週に2回程度している。
・おかずが余っていたらおかわりをしている。
・米飯はおかわりしないが、味のついた米飯や麺類をおかわりする。
・すべて完食し、残すことはない。

課題

・おかずを大皿に盛り付けているため食事量を把握できない。
・夕食を 20 時以降に食べている。

(3)食事調査

①調査方法

・平日2日、休日1日の連続していない合計3日間、食事写真の確認、聞き取りを行った。
・食事写真は、保護者に撮影を依頼した。
・食事写真は、栄養教諭へメールで送るよう依頼した。
・主食はスケールで重さを測定するよう依頼した。
・食事写真で不明な点は、電話やメールで保護者から聞き取った。

②解析方法

・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「日本食品標準成分表(八訂)」から算出した。

(4)食事調査結果

①1日目(平日)

朝食	昼食	夕食	間食
			 
・米飯(133g) かつお節 ・目玉焼き ・きゅうりと玉ねぎの ぬか漬け ・高野豆腐とわかめの みそ汁 ・納豆1パック	・皿うどん(麺 60g) ×おかわり同量1回 ・にらチヂミ ・つる紫のおひたし ・きゅうりとたまねぎの ぬか漬け ・ゆでたまご ・梨2切れ(写真なし)	・玄米8分付き(126g) ・鶏肉とピーマンの甘辛 炒め ・麻婆豆腐 ・ゆでとうもろこし ・かきたま汁 ×おかわり同量1回 ・納豆1パック(写真なし)	・氷菓1個 ・ヨーグルト (100g) (バナナ1本、 いちごジャム)

栄養素等摂取量

	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D	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	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	469	24.9	−	14.4	62.9	148	93	3.7	144	2.5	0.20	0.53	8	6.8	4.5
昼食	491	28.1	−	16.2	66.8	151	92	2.9	287	2.2	0.62	0.60	35	7.4	5.4
夕食	756	45.6	−	33.9	75.4	200	245	6.2	118	1.7	0.79	0.78	11	9.1	3.5
間食	293	5.6	−	3.3	63.4	130	66	0.5	42	0.0	0.13	0.21	29	2.2	0.2
合計	2,009	104.2	2.1	67.8	268.5	629	496	13.3	591	6.4	1.74	2.12	83	25.5	13.6

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:2.7g

②2日目(休日)

朝食	昼食	夕食	間食
			写真なし
・米飯(150g) ・海苔巻き卵焼き ・わかめと揚げのみそ汁 ・納豆1パック	・和風スパゲッティ (乾麺80g、ツナ、キャベツ、かつお節) ×おかわり1.5量	・米飯(114g) ・ささみチーズフライ ・塩豚 ・ゆでもやし ・千切りキャベツ(ドレッシング) ×おかわり同量1回 ・つる紫のおひたし ×おかわり同量1回 ・かきたま汁 ×おかわり同量1回	アイスミルク (1/4個)

栄養素等摂取量

	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D	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	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	450	20.2	−	12.0	68.1	98	76	3	113	1.9	0.11	0.48	2	6.3	1.5
昼食	840	34.2	−	12.4	155.8	84	144	3.7	7	0.6	0.44	0.19	37	13.0	3.0
夕食	659	41.9	−	27.8	65.5	282	110	1.8	264	1.3	0.45	0.45	55	5.4	3.6
間食	76	1.0	−	4.2	8.6										
合計	2,025	97.3	2.0	56.4	298.0	464	330	8.5	384	3.8	1.00	1.12	94	24.7	8.1

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:2.5g

③3日目(平日)

朝食	昼食	夕食	間食
			 
・米飯(105g) ・すまし汁(豆腐、わかめ、卵) ・ミンチ天1個 ・納豆1パック	・ハヤシライス (ごはん 97g) ×おかわり 3/4 量 ・スペアリブ ・レタス、トマト	・米飯(89g) ・肉じゃが ・豚肉ともやしの炒め物 ×おかわり同量1回 ・おくらのごま和え ・冷製茶碗蒸し ・高野豆腐のみそ汁 ×おかわり同量1回 ・梨1/8個(写真なし)	・ラクトアイス1個 ・スポーツドリンク (3/4個)

栄養素等摂取量

	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D	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	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	505	24.1	–	20.1	58.7	67	66	2.0	32	0.6	0.08	0.33	0	4.8	3.1
昼食	906	31.9	–	47.9	97.3	57	69	2.1	172	0.6	1.10	0.35	34	10.7	3.5
夕食	617	40.8	–	23.7	70.4	234	129	3.8	68	0.1	1.02	0.34	41	12.7	3.9
間食	261	1.5	–	13.9	32.0										0.3
合計	2,289	98.3	2.0	105.6	258.4	358	264	7.9	272	1.3	2.2	1.02	75	28.2	10.8

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:2.5g

③食事調査結果　まとめ

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D	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	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
2,149	101.0	2.0	86.7	263.4	493	380	10.6	431	3.8	1.97	1.57	79	26.8	12.2

標準体重1kg あたりのたんぱく質量：2.6g

＜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D	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	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
2,025	97.3	2.0	56.4	298.0	464	330	8.5	384	3.8	1.00	1.12	94	24.7	8.1

標準体重1kg あたりのたんぱく質量：2.5g

＜平日2日間・休日1日　合計3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D	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	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
2,107	99.1	2.0	76.6	274.9	483	363	9.9	415	3.8	1.65	1.42	84	26.1	10.8

標準体重(kg)たんぱく質量：2.5g/kg 体重

＜夏休み期間中の食事について＞

・夏休み期間中は、給食もなく、家庭での食生活が変化している可能性が懸念されたため、夏休み後の面談時に、夏休み期間中の食事で変化した点について聞き取りを行った。

〔変化した点〕

・米飯の量が増加した。

・米飯の量以外、大きな変化はなかった。

米飯の量	朝食	夕食
食事調査時	129g	109g
夏休み後	160g	180g
増減	+31g	+71g

＜米飯摂取量の増加を反映させた栄養素等摂取量：平日2日間・休日1日　合計3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D	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	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
2,264	101.6	2.0	76.6	311.5	486	370	10.0	415	3.8	1.67	1.43	84	27.6	10.8

標準体重1kg あたりのたんぱく質量：2.6g

＜食事バランスガイドで表した場合＞

食事バランスガイドでは、10 歳～11 歳の目安が 2,200±200kcal。

1日の目安の量は、主食が5～7sv、副菜が5～6sv、主菜が3～5sv、牛乳・乳製品が2sv、果物が2sv。

食事調査の結果、対象児童の1日のエネルギー摂取量が約 2,300kcal であったので、10 歳～11 歳の目安をそのまま使用した。

食事調査の結果を食事バランスガイドで示すと、図1のようになる。

主菜量の目安が1日3～5sv であるのに対し、8.6sv/日。そのうち、夕食のみで 4.6sv 摂取している。

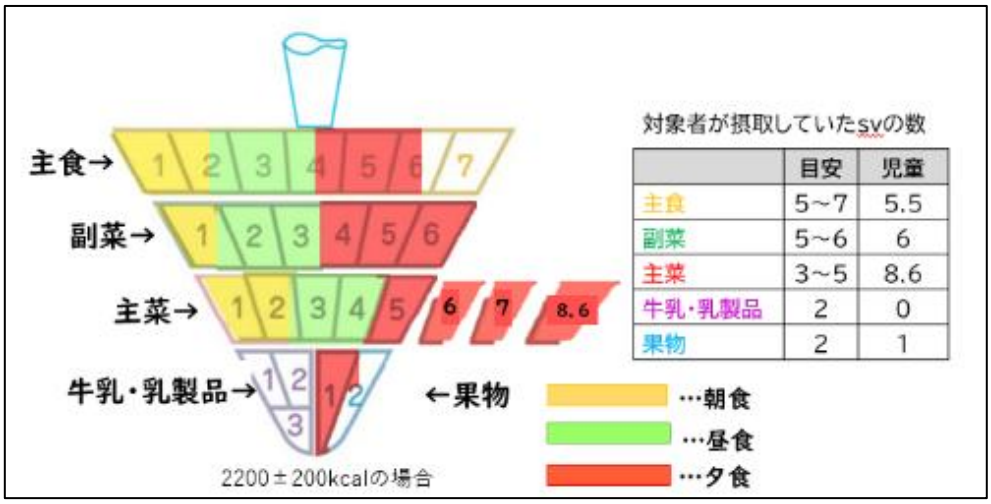


図1　食事調査結果をもとにした食事バランスガイド

現状

・食事バランスガイドで表すと、夕食の主菜だけで平均 4.6sv/食摂取している。（4～5sv/食）

※食事バランスガイドでは主菜の目安は1日 3sv～5sv

・塩分摂取量は平均 10.8g/日。

・間食の摂取量は平均 210kcal/日。（79kcal/日～293kcal/日）

課題

・食事バランスガイドで表すと、夕食の主菜だけで平均 4.6sv/食摂取している。（4～5sv/食）

※食事バランスガイドでは主菜の目安は1日 3sv～5sv

・塩分摂取量は平均 10.8g/日。

・間食の摂取量は平均 210kcal/日。（79kcal/日～293kcal/日）

(5)アセスメントから抽出した課題

図2の「課題の改善可能性と重要度マトリクス」を用い、アセスメントから抽出した課題を整理した。網掛けの項目は、今回の個別的な相談指導で改善対象とする課題である。

①おかずを大皿に盛り付けているため食事量を把握できない。
②夕食を 20 時以降に食べている。
③食事バランスガイドで表すと、夕食の主菜だけで平均 4.6sv/食摂取している。(4～5sv/食)
※食事バランスガイドでは主菜の目安は1日 3sv～5sv
④塩分摂取量は平均 10.8g/日。
⑤間食の摂取量は平均 210kcal/日。(79kcal/日～293kcal/日)

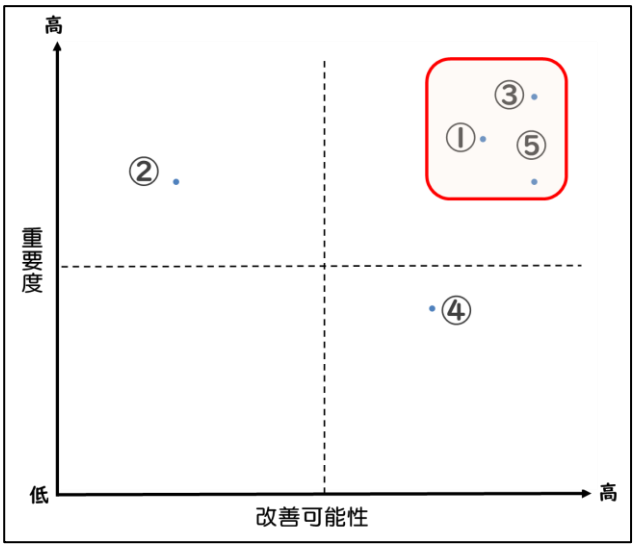


図2　課題の改善可能性と重要語マトリクス

4. 個人目標

(1)目標

【目　標】体重 51.0kg(身長:148.7cm 体重:51.0kg 肥満度 23.8%)
【実施期間】約2か月(令和7年9月 22 日～12 月1日)

(2)個人目標設定根拠(実施期間終了時の身長・体重の予測値を算出したうえで根拠を明確にする)

時期	4月	7月	9月	12 月(仮定)				
	身体測定	アセスメント時	指導前	指導なし	指導あり			
					体重 +1.3kg	体重 +0.8kg	体重 維持	体重 -0.5kg
身長(cm)	142.3	146.0	146.2			148.7		
体重(kg)	48.2	48.1	49.7	53.0	51.0	50.5	49.7	49.2
肥満度(%)	33.3	23.1	26.7	28.7	23.8	22.6	20.7	19.5

これまでの身体測定の結果と、食事調査の状況を鑑みて、12 月の身長を 148.7cm、体重を 53.0kg と仮定した。
身長は成長曲線に沿って伸びていることから、成長スパートを迎えつつある時期であり、体重も微増することを考慮し、9 月の体重から＋1.3kg に抑える個人目標を設定した。

5. 相談指導計画

(1)栄養補給計画

①計画

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質		脂質	炭水化物	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ A	ﾋﾞﾀﾐﾝ D	ﾋﾞﾀﾐﾝB_1	ﾋﾞﾀﾐﾝB_2	ﾋﾞﾀﾐﾝ C	食物繊維	食塩相当量
	Kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
アセスメント	2,264	101.6		76.6	311.5	486	370	10.0	415	3.8	1.67	1.43	84	27.6	10.8
方法案（1）	-80.0	−6.0		−4.9	−2.7	−14.3	−17.3	−0.6	−1	0.0	−0.1	−0.1		−1.0	−0.5
方法案（2）	-65.0	-5.6		-4.1	-2.4	-19.9	-18.1	-0.5	-5	-0.1	-0.2	-0.1	-4	-0.7	-0.2
方法案（3）	−55.0	−1.0		−1.2	−6.0	−7.2	−3.7		−2				−2	−0.1	−0.1
栄養補給計画	2,100	90	2.0	70	300	440	330	9.0	410	4.0	1.4	1.2	80	26	10

標準体重1kg あたりのたんぱく質量：2.3g

②設定根拠

【エネルギー】
・指導なしの場合、アセスメント時から 2.3 カ月後の身長 148.7cm、体重 53.0kg と仮定した。
・現在の体重から 1.3kg 増加に抑える 51.0kg にするため、53.0kg-51.0kg＝-2.0kg 減らすことが必要であると考えた。以上のことから2kg×7,000kcal/70 日＝200kcal となるため、エネルギー摂取量を 200kcal/日減らす計画とした。

【栄養素】
・栄養素の摂取量は、アセスメント結果（日常的に摂取している食事ならびに間食を考慮）から設定した。

③実現のための方法案

案	現在	方法	エネルギー	sv
1	夕食の主菜量 約 4.6sv	夕食の主菜を1sv 減らす 夕食の主菜を約 3.6sv にする。	-80kcal	-1sv
2	大皿に盛り付けている おかわりをしている	給食と同じ直径 17cm 程度のお皿に盛り付け、おかわりしない	-65kcal	-1sv
3	間食量 210kcal/日	間食を 155kcal/日とする。	-55kcal	なし
合計			-200kcal	-2sv

具体的な方法案は以下の通り。

方法案① 夕食の主菜を 1sv 減らすことでエネルギーは約-80kcal。sv は約-1sv。

	1sv 減らす料理例	エネルギー	sv
1日目	納豆	87kcal	1.2sv
2日目	塩豚	95kcal	1.1sv
3日目	茶碗蒸し	52kcal	0.6sv
平均		**約 80kcal 減**	**約 1sv**

方法案② 給食と同じ直径 17cm 程度のお皿に盛り付け、おかわりしないことで
エネルギーは約-65kcal。sv は約-1sv。

	減らす料理例	エネルギー	sv
1日目	甘辛炒め(1/3量減) マーボー豆腐(1/3量減)	62kcal 63kcal	0.7sv 0.7sv
2日目	変更なし	変更なし	
3日目	炒め物(おかわりしない)	68.5kcal	2sv
平均		**約 65kcal 減**	**約1sv**

方法案③ 間食は、栄養成分表示を見て1日約 150～160kcal 以内とすることで-55kcal。

方法案①～③により、目指す食事バランスガイドは図3の通りとなる。

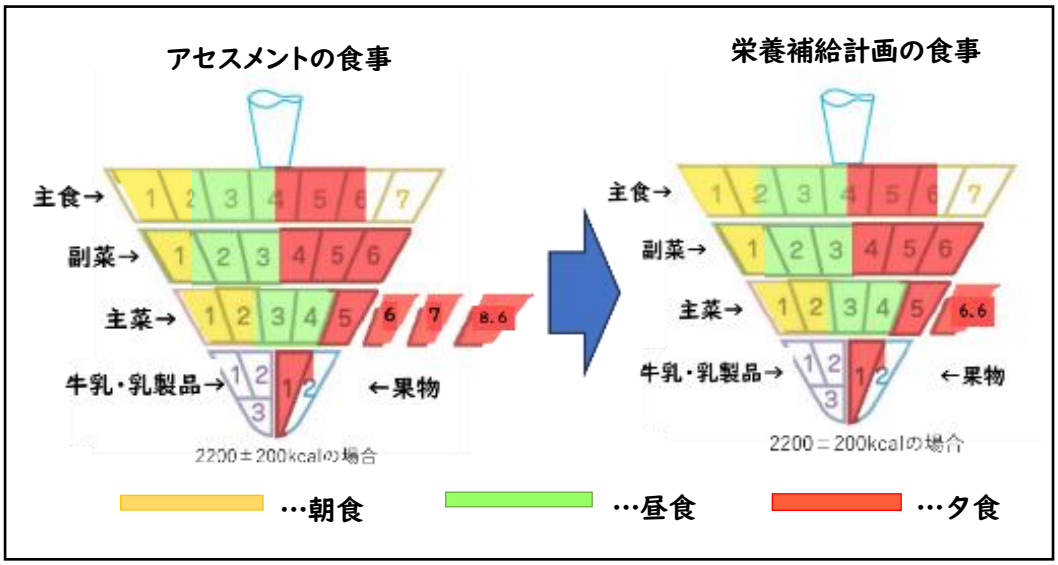


図3　指導により目指す食事バランスガイド

(2)行動計画

間食についてA案とB案を提示したところ、対象児童はA案を選択した。

児童	共通	①	おかずを個別に盛り付ける。※お皿のサイズは約 17cm
		②	家庭での食事では主菜のおかわりをしない。
		②	夕食の主菜を2品以下とする。※切り身の魚や肉は手のひらサイズ。
		③	間食を食べる時は成分表示を見る。
	A	③	間食は 1,000～1,100kcal/週以内に調整する。
	B	③	間食は 150～160kcal/日以内にする。
保護者	共通	①	家庭でのお皿は、約 17cm のものを用意する。 ※約 17cm は給食で使用しているものと同じ大きさ
		①	家庭での料理は大皿ではなく、個人毎に盛り付ける。
		②	夕食の主菜を2品以下で準備する。 ※切り身の魚や肉は手のひらサイズ。
	A	③	間食は 1,000～1,100kcal/週以内で準備する。
	B	③	間食は 150～160kcal/日以内で準備する。

(3)栄養教育計画

指導形態	対象	時期	課題	内容	使用媒体	場所
個別指導	児童 保護者	9月 1回	① ② ③	・身体状況と個人目標の確認 ・行動計画の確認 ・食事の栄養バランスについて (1日に必要なたんぱく質の量について) ・おやつの役割について ・栄養成分表示の見方について	対面 リーフレット おかし	会議室
	児童	隔週月曜 の放課後		・行動計画の達成状況の確認	対面 チェックシート	相談室
	児童	10月 2回	③ ②	・おやつ(補食)について ・成長期に必要な栄養について	対面 リーフレット	相談室
	保護者	隔週1回		・行動計画の達成状況の確認 ・夕食内容の確認・現在の状況報告	電話 メール	
集団指導	学級児童	11月	②	・家庭科「1食分の献立を立てよう」	一斉授業	教室
	学級児童	11月	② ③	・保健「生活習慣病の予防」	一斉授業	教室

(4)連携計画(体制・計画)

〔連携体制〕

食に関する指導の全体計画及び年間計画に基づいて体制を整備した(図4)。

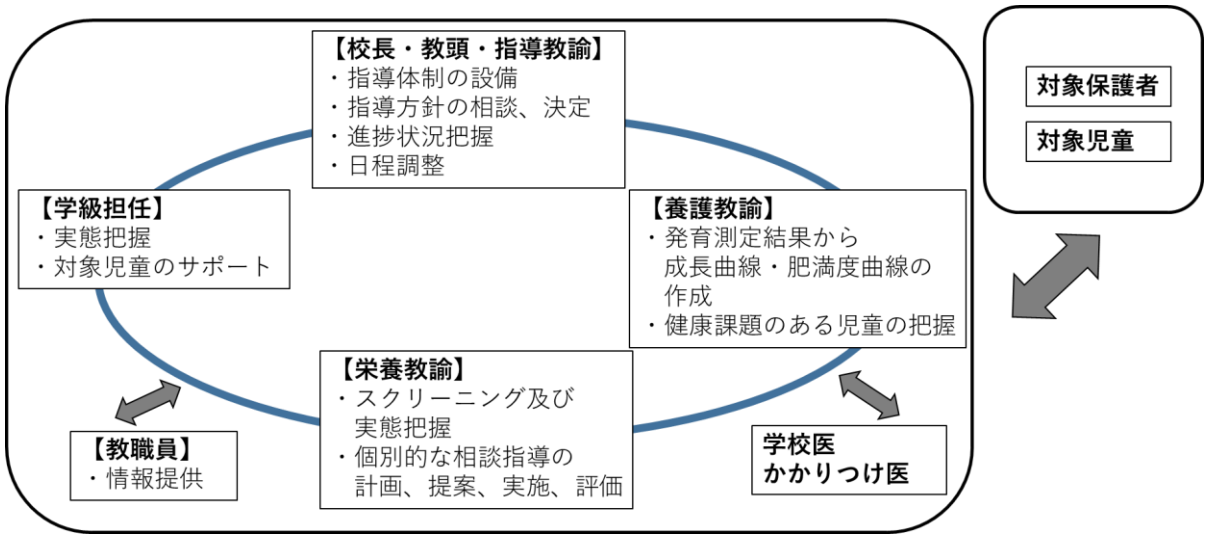


図4　個別的な相談指導　校内連携体制

〔連携計画〕

担当	内容	時期	場所
栄養教諭	・栄養教育	栄養教育計画に準ずる	相談室 教室
	・チャレンジカードの確認	毎週月曜日	
	・身体計測の実施	毎週月曜日	
	・給食喫食状況の確認	給食時間	職員室
	・保護者への連絡	隔週1回	
	・関係職員と進捗状況の共有	適宜	
養護教諭	・栄養教諭と身体状況を共有	毎週月曜日	保健室
	・本人への励まし声掛け	適宜	
学級担任	・チャレンジカードの確認	毎週月曜日	教室
	・進捗状況の確認	毎週月曜日	
管理職	・指導体制の整備・指導状況の把握	適宜	校長室
学校医	・対象者の決定、指導助言	7月、8月 （適宜）	会議室
保護者	・自宅での食事管理	毎日	自宅
	・チェックカードの確認		
	・本人の行動計画による日々の様子の見とり、励まし		

（5）個人情報の管理・倫理的配慮

・保護者に本事業の個人情報保護に関する説明を実施。
・専用のファイルを作成し、鍵のかかるデスクに保管。
・紙媒体は、鍵付きのキャビネットで保管し、使用後はシュレッダーで廃棄。
・メールの送信では、間違いがないように、保護者から送信されたメールアドレスに返信。
・保護者とのメールのやりとりは、必要以上に保存せず、取組終了後には削除。

6. 実施・モニタリング

(1)指導内容

【身体測定】

・対象児童:毎朝、トイレ後に体重を測定する。

・栄養教諭:身体測定は相談室で週1回月曜日に実施する。

【食事内容の確認】

保 護 者:夕食の内容を把握するために、夕食の写真を週1回、栄養教諭へ提出する。

栄養教諭:夕食の主菜に変容がある場合は、その都度、聞き取りや指導を行う。

【チャレンジカード】

対象児童:毎日チャレンジカードに記入する(図5)。

チャレンジカードは、毎週月曜日の朝、栄養教諭へ提出する。

栄養教諭:前週のチャレンジカードを確認する。

間食のエネルギー摂取量を計算し、コメントを付けて栄養教室時に返却する。

保 護 者:児童がチャレンジカードに記入できているか確認する。

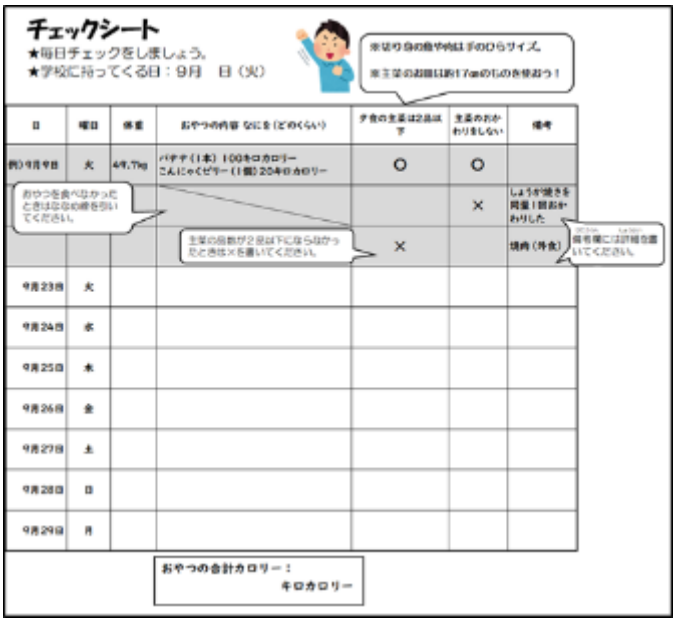


図5 チャレンジカード

【栄養教育①】

出席者: 児童、保護者、栄養教諭

内容: 対象児童に必要な、1日のたんぱく質量について、間食の役割について説明した。(図6)。

間食については、実物のおやつを見せ、栄養成分表示の見方を確認し、どのように選択すればよいか一緒に考えた。

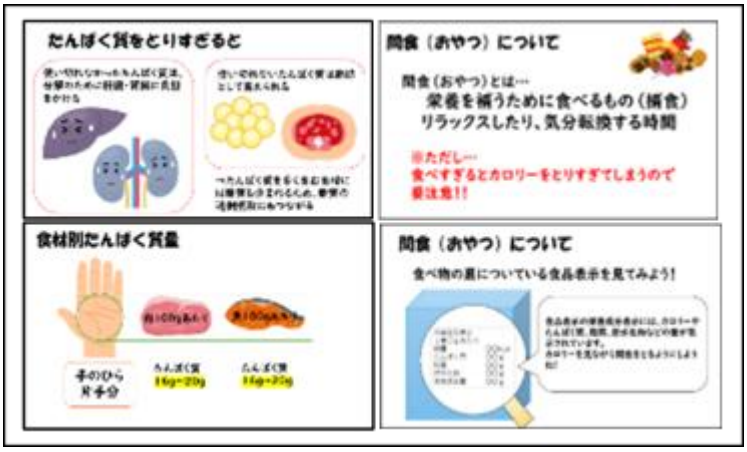
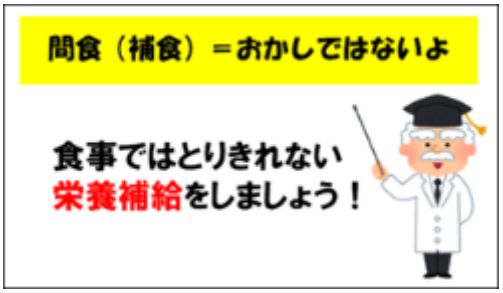


図6　栄養教育資料

【栄養教育②】

出席者：　児童、栄養教諭

内容：　間食についての説明を行った（図7）。成長期に必要な栄養素を含む間食を紹介した。



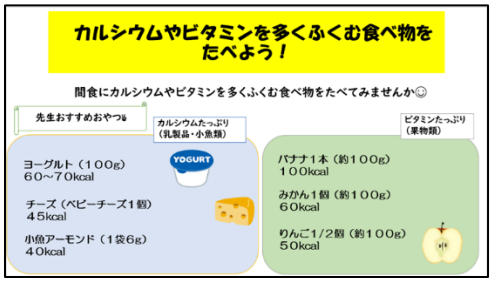


図7　栄養教育資料

(2)モニタリング

【モニタリング2週目】

ア　チェックシートからの見取り

・緩やかな体重の減少を確認。

・家庭での食事に関して対象児童は、主菜をおかわりしないということが守られていた。

イ　対象児童からの聞き取り

・米飯量を減らしていた。

・お腹が空くから炭酸水を飲んで、空腹を紛らわしていた。

ウ　保護者からの聞き取り

・がんばってはいるが、体重を気にしすぎて、自分から米飯量を減らしていた。保護者としては、行動計画以外の取組みのため、エネルギー量を減らしすぎているのではないかと心配していた。

・保護者に米飯を計量してもらったところ以下の通りであった。

アセスメント時	モニタリング（2週目）	差
夕食ごはん　180g	夕食ごはん　115g	-65g

エ　栄養教育・チェックシートの変更

・食事バランスガイドを活用し、夏休みの食事と現在の食事をわかりやすく提示した（図8）。

・エネルギーとなる主食を食べることの大切さを伝え、米飯量の目安を 180g に設定した。

・チェックシートに米飯量を確認する欄と、保護者のコメント欄を追加した（図9）。

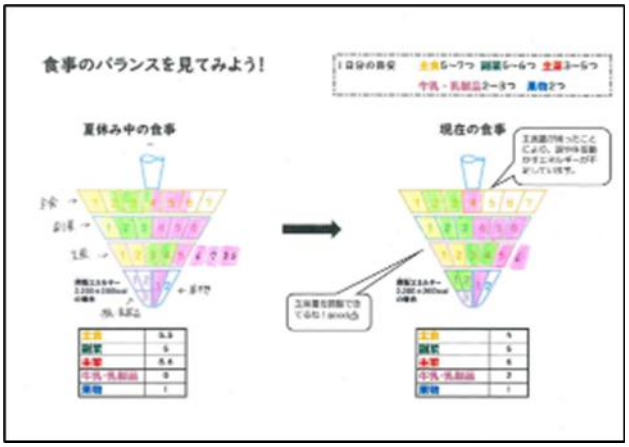


図8　食事バランスガイドを用いた資料



図9　チェックシート変更

【モニタリング3～8週目】

ア　チェックシートからの見取り

・対象児童は夕食の米飯量を 180g 程度食べ始めるようになったが、体重は目標体重以下で推移していた（図10）。

・保護者は、夕食で約 17cm のお皿を用意し、主菜量は2品以内で準備していた（図11）。

・間食の摂取量が 1,000kcal/週以下となっており、500kcal/週以下の時もあった。

・対象児童は、栄養教諭がおすすめした間食を取り入れながら、間食の摂取量を調整していた（図12）。

イ　対象児童からの聞き取り

・おかずを制限したことにより米飯が食べづらいと栄養教諭に相談があった。そこで、栄養教諭は対象児童におにぎりにすると食べやすいことを伝えたところ、対象児童は食べづらさが無くなったと言っていた。

・夕食の米飯量を 180g 程度食べ始めるようになって、空腹感がなくなったと言っていた。

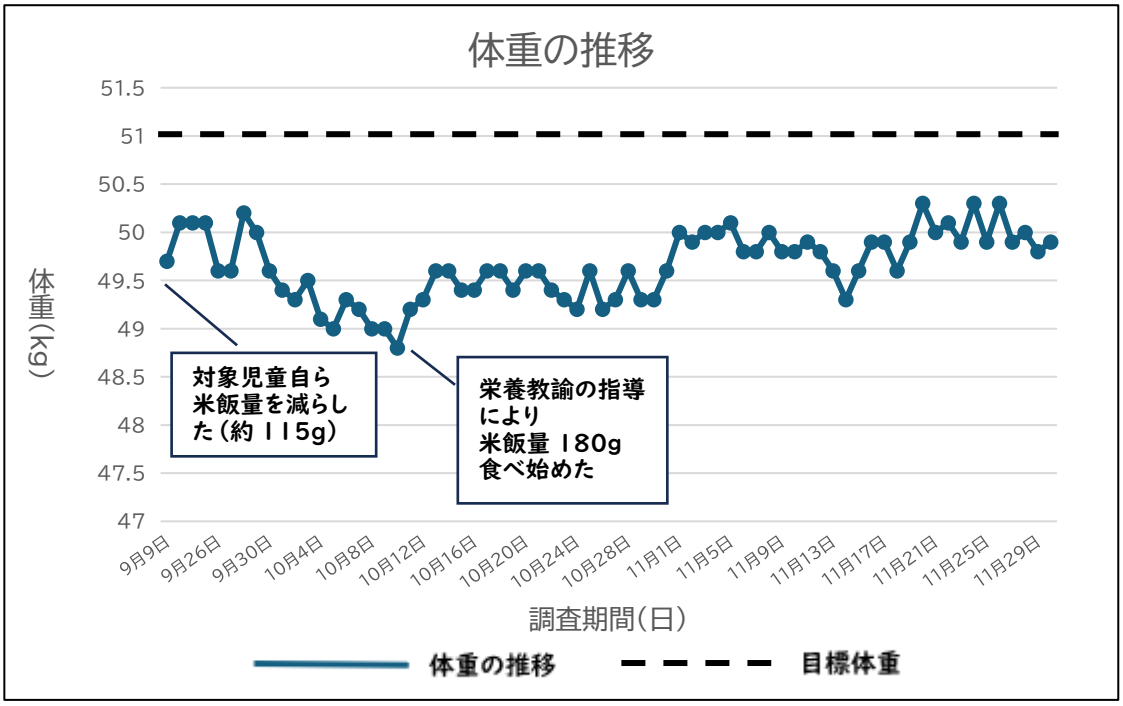
・休日に出かける予定（食べる予定）がある場合、平日に間食量を抑える工夫をしていた。

・間食で何を食べたらよいかと栄養教諭に質問があったため、成長期に必要な栄養（カルシウム、鉄分）を含む間食を紹介した。

ウ　保護者からの聞き取り

・栄養教諭がおすすめした間食を購入するようになった。

・8週目(11 月 12 日)の夕食では、シチューを汁物と捉えており、主菜量が多くなっていた。そこで、栄養教諭はシチューやカレー、鍋物調理等については主菜、副菜の両方が含まれていることを保護者に伝え、参考となる食事例を渡した(図13)。



主食量に変化があった部分に注釈をつけています。

図 10　体重の推移



図11　夕食の現状把握

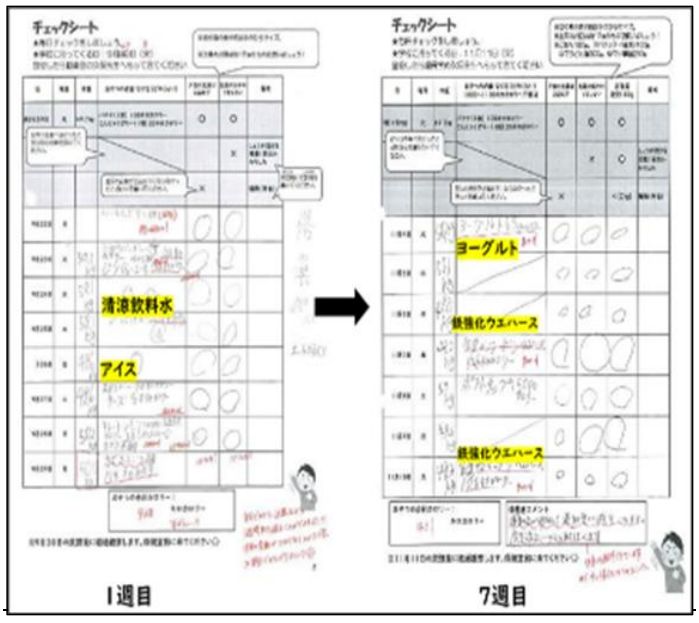


図12　間食内容の変化



図13　主菜の考え方について

【行動計画等の実施状況】

実施期間中、夕食を4回外食しているため、その4回については、実施率に含んでいない。

	課題	行動計画等	実施率
児童	①	おかずを個別に盛り付ける。	100%（65/65回）
	②	主菜のおかわりをしない。	95%（66/69 回）
	②	夕食の主菜を2品以下とする。	91%（63/69 回）
	③	間食を食べる時は成分表示を見る。	100%（69/69 回）
	③	間食は 1,000～1,100kcal/週以内に調整する。	0%（69/69 回） （全週 1,000kcal 未満） ※詳細は下記に記載
	他	毎朝トイレをした後に体重を計る。	100%（69/69 回）
	他	チェックシートに記入する。	100%（69/69 回）
保護者	①	家庭でのお皿は約 17cm のものを用意する。	100%（65/65 回）
	①	家庭での料理は大皿ではなく、個人毎に盛り付ける。	100%（65/65 回）
	②	夕食の主菜を2品以下で準備する。 ※切り身の魚や肉は手のひらサイズ。	95%（62/65 回）
	③	間食は 1,000～1,100kcal/週以内で準備する。	100%（9週/9週）

※1,000～1,100kcal/週以内の行動計画に対して、以下の実施率となった。

・1,000kcal/週未満の日：69/69 回（100%）

・1,000～1,100kcal/週の日：0回/69 回（0%）

・実施期間中は、平均 626kcal/週。（429kcal/週～974kcal/週）（図 14）

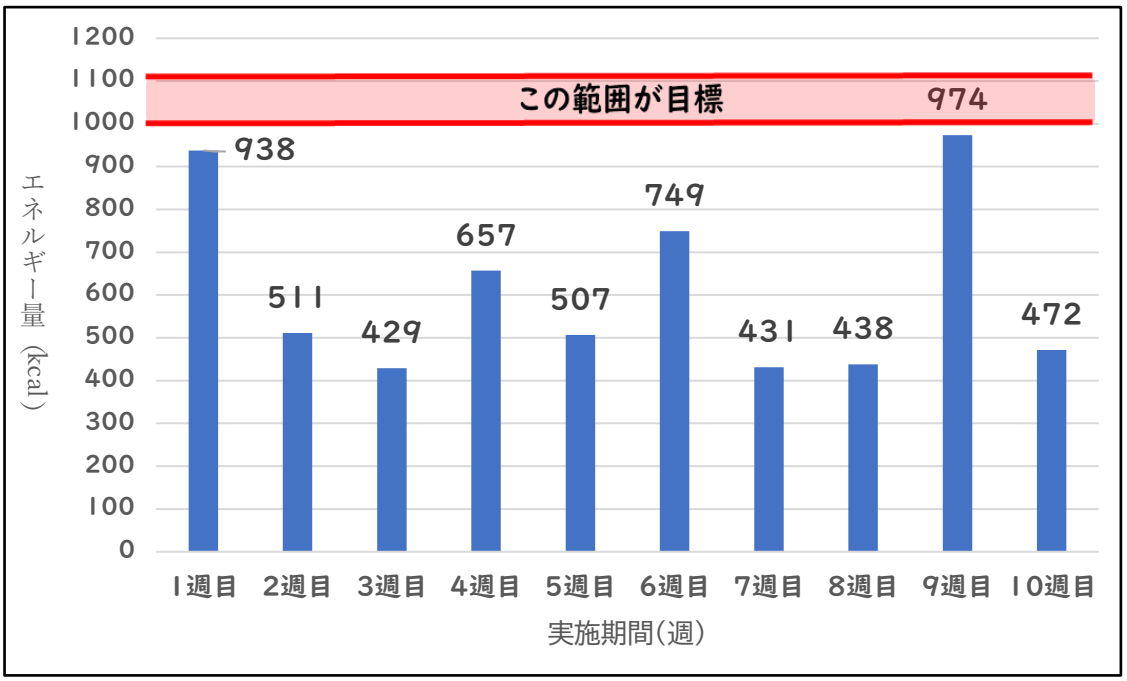


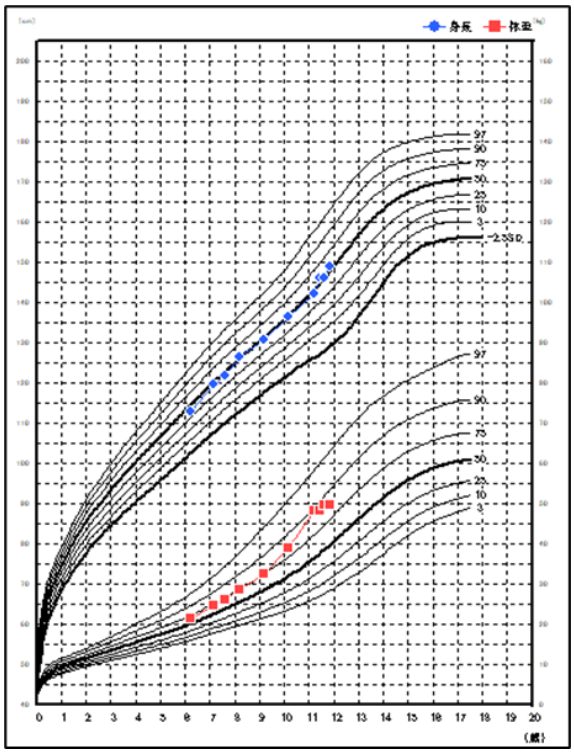
図 14　実施期間中の間食によるエネルギー摂取量と目標値

7. 再アセスメント（実施後の現状把握と課題の抽出）

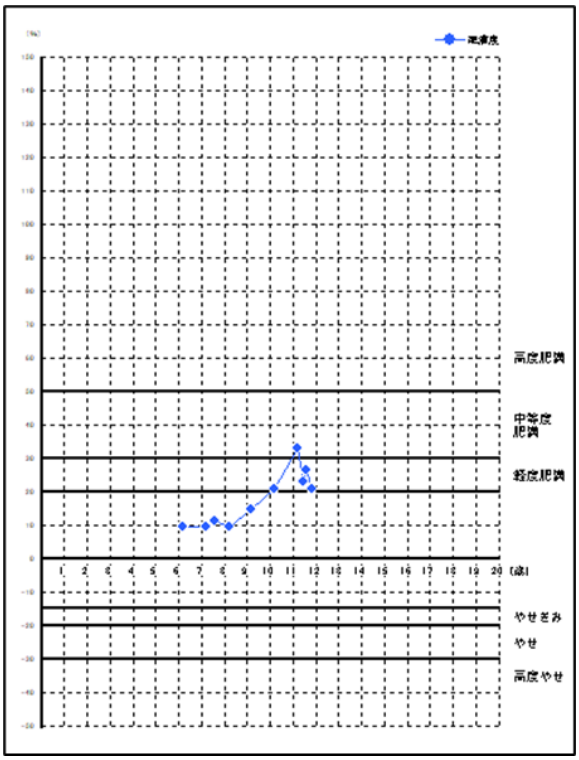
(1)体格

・再アセスメント時：身長 148.8cm　体重 49.8kg　肥満度 20.7%

成長曲線



肥満度曲線



現 状

・身長は予測値より＋0.1cm、体重は目標値より-1.2kg、肥満度は目標値より-3.1%であった。

・肥満度は 20.7%であり、軽度肥満である。

課 題

・肥満度は 20.7%であり、軽度肥満である。

(2)生活習慣等

①体調

現 状

【保護者からの聞き取り】

・特別気になっているところはない。

・外出時、疲れたと口にすることに変わりはない。

【本人からの聞き取り】

・特別気になっているところはない。

課 題

・なし

②生活・運動

現 状

【保護者からの聞き取り】

・起床、就寝時間に変わりはない。

【対象児童からの聞き取り】

・昼休みは、友達と外で遊んだり、教室で過ごしたりしている。

課 題

・なし

③食事・食生活

現 状

【保護者からの聞き取り】

・主食、主菜に関しては、目安となる量を守るように意識している。

・対象児童のみ、決められた食器におかずを盛り付けるようにしている。

・間食については、教えてもらったおすすめおやつを積極的に購入するようになった。

【対象児童からの聞き取り】

・間食量を自分で管理できるようになった。

・間食をするときは、栄養成分表示を確認し、どのくらい食べていいか計算している。

・1食分の献立を立てる授業では、主食、主菜、副菜、汁物を考えながら、献立を立てることができた。

・自分の食事を見直すきっかけとなった。

課題

・なし

(3)食事調査

①調査方法

・アセスメントと同様に行った。

②解析方法

・アセスメントと同様に行った。

(4)食事調査結果

①1日目(休日)

朝食	昼食	夕食	間食
			
・米飯(162g) ・ハムエッグ ・高野豆腐のみそ汁 ・納豆1パック	・オムライス(273g) ・コンソメスープ ・千切りキャベツ	・米飯(192g) ・煮豚 ・かぼちゃサラダ ・ほうれん草のおひたし ・コーンとねぎのスープ	・みかん2個

栄養素等摂取量

	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D	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	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	521	26.8	-	16.0	70.5	139	82	3.7	139	2.5	0.19	0.54	3	6.6	1.8
昼食	647	21.9	-	18.0	105.4	87	50	2.2	202	3.1	0.19	0.41	27	5.6	3.4
夕食	689	26.7	-	28.2	87.7	61	87	2.3	236	0.4	0.82	0.43	33	7.0	2.1
間食	82	1.2	-	0.2	20.2	35	18	0.3	141	0.0	0.17	0.05	54	1.7	0.0
合計	1,939	76.6	1.5	62.4	283.8	322	237	8.5	718	6.0	1.37	1.43	117	20.9	7.3

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.9g

②2日目(平日)

朝食	給食	夕食	間食
			
・米飯(142g) ・焼き魚 ・白菜のみそ汁 ・きゅうりと大根の ぬか漬け	・食パン ・クリームシチュー ×おかわり1/2量 ・りっちゃんサラダ ・チョコクリーム	・米飯(181g) ・とりの照り焼き ・ハムと小松菜の炒め物 ・ブロッコリー ・すまし汁 ×おかわり1/2量	・菓子1袋 (ウエハース)

栄養素等摂取量

	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D	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	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	422	32.0	-	7.4	60.1	71	84	1.5	14	4.8	0.34	0.25	13	4.1	3.4
昼食 給食	781	30.6	-	30.1	107.0	388	94	2.0	306	0.9	0.45	0.68	65	10.6	3.3
夕食	613	32.2	-	21.3	77.1	144	83	3.0	183	0.5	0.33	0.40	77	6.0	3.1
間食	34	0.4	-	1.8	4.0	340				0.2				0.2	
合計	1,850	95.2	1.9	60.6	248.2	943	261	6.5	503	6.4	1.12	1.33	155	20.9	9.8

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:2.3g

③3日目(平日)

朝食	給食	夕食	間食
			 
・米飯(122g) ・卵焼き ・みそ汁 ・きゅうりのぬか漬け	・ごんぎつねごはん （ごはんは 200g） ・牛乳 ・いわしのしょうが煮 ・春雨汁	・米飯(181g) ・なすのはさみ揚げ ・コロッケ1/4個 ・きゅうりの酢の物 ・トマトスープ	・コーンおにぎり （99g） ・無糖ヨーグルト （92g）

栄養素等摂取量

	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D	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	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	369	15.7	-	11.1	54.1	74	41	1.9	175	3.0	0.14	0.33	5	3.0	2.3
昼食 給食	685	25.4	-	21.6	101.2	347	84	2.4	209	0.6	0.52	0.50	10	3.7	2.2
夕食	730	26.4	-	25.6	109.1	96	82	2.7	161	1.3	0.69	0.38	41	10.5	2.6
間食	212	6.0	-	3.2	41.7	114	20	0.1	30	0.0	0.06	0.14	1	1.7	0.4
合計	1,996	73.5	1.5	61.5	306.1	631	227	7.1	575	4.9	1.41	1.35	57	18.9	7.5

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.8g

④食事調査結果　まとめ

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D	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	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
1,923	84.4	1.7	61.1	277.2	787	244	6.8	539	5.6	1.27	1.34	106	19.9	8.7

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:2.0g

＜休日1日＞

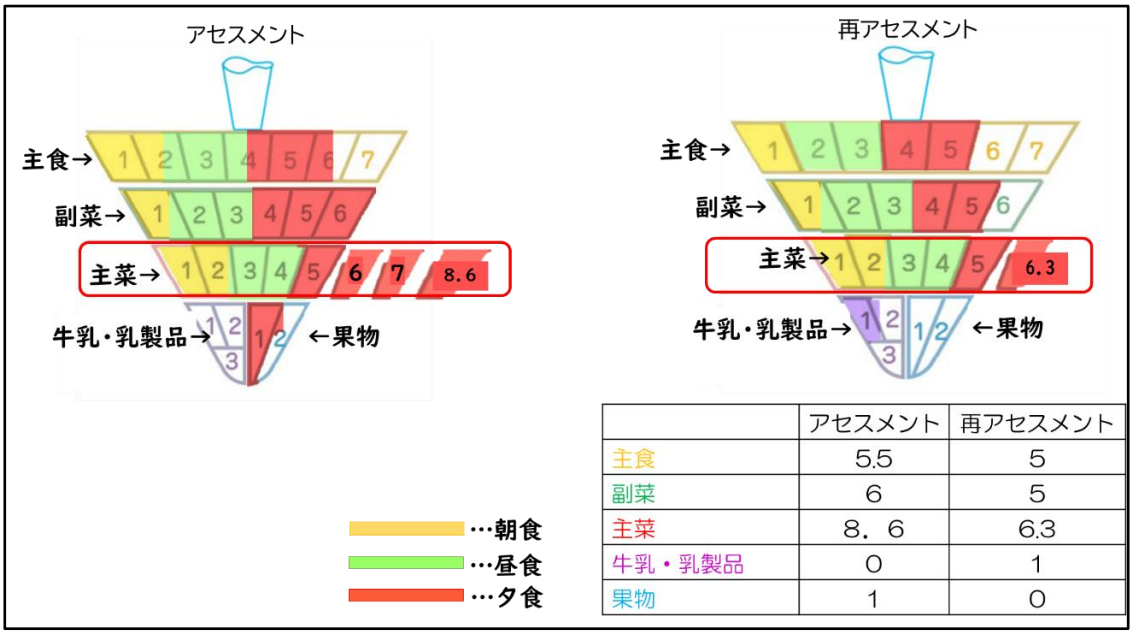
エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンB_1	ビタミンB_2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
Kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
1,939	76.6	1.5	62.4	283.8	322	237	8.5	718	6.0	1.37	1.43	117	20.9	7.3

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.9g

＜平日2日間・休日1日　合計3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D	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	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
1,928	81.8	1.6	61.5	279.4	632	242	7.4	599	5.8	1.30	1.37	110	20.2	8.2

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:2.0g



	アセスメント	再アセスメント
主食	5.5	5
副菜	6	5
主菜	8．6	6.3
牛乳・乳製品	0	1
果物	1	0

図 15　食事調査結果をもとにした食事バランスガイド

現状

・食事バランスガイドで示すと、主菜量が 6.3sv/日である。(図 15)
・夕食の主菜量が 2.3sv/食(2sv/食～3sv/食)。
・間食のエネルギー摂取量は平均 109kcal/日。
・間食のエネルギー摂取量が高い日の翌日は、間食を食べないようにしたり、その週でエネルギーを調整した食べ方をしたりしている。
・牛乳・乳製品の摂取量は1sv/日。(目安量 2sv/日)
・果物の摂取量は0sv/日。(目安量 2sv/日)
・食塩の摂取量は平均 8.2g/日。(目標量 6.0/日未満)

課題

・牛乳・乳製品の摂取量は1sv/日。(目安量 2sv/日)

・果物の摂取量は0sv/日。(目安量 2sv/日)

・食塩の摂取量は平均 8.2g/日。(目標量 6.0/日未満)

8. 個人評価

(1)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

	アセスメント 9月	再アセスメント① 12 月	個人目標②	個人目標との差 ①-②
身長(cm)	146.2	148.8	148.7	0.1
体重(kg)	49.7	49.8	51.0	-1.2
肥満度(%)	26.7	20.7	23.8	-3.1

体重は目標体重より-1.2kg、肥満度は目標値より-3.1%であった。
体重が個人目標より-1.2kg と、想定以上に体重が減少したが、身長は予測値(148.7cm)を上回る 148.8cm まで伸びており、必要な栄養を確保しつつ過剰エネルギーのみを抑制できたため、成長の妨げにはなっていないと考えられる。
また、肥満度が目標値より減少し、肥満改善につながったため、達成できたと評価する。

(2)アウトプット

※【評価基準】 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

■評価指標

項目		評価	内容
スクリーニング		3	・条件、時期、人数は適切だった。 ・スクリーニング条件については、学校医に個別指導の優先順位を相談したことにより、早期に対応が必要な対象者を選定することができた。 ・高学年児童を対象にすることは、栄養教諭が立案したことを基に間食量や食事量を自身で考えることができ、中学校への入学を見据えて自己管理能力を高めるために効果的であった。
アセスメント	現状把握	3	・食事調査の分析や聞き取りから課題を抽出するまでに時間がかかり、アセスメントから実施までに約1か月以上かかったた

			め、モニタリング期間が 90 日から 70 日間に減少した。アセスメントの食事調査では、今後アプリ等を活用し、解析時間を短縮できるよう工夫する必要がある。 ・保護者に対し、事前に面談や栄養教育の日程等、見通しを持った計画を立案・提示できた。 ・児童や保護者に、事前に体調、食事、運動面等の質問票を作成・配付していたことにより、面談時に効率よく聞き取りすることができた。
	課題の抽出	3	・アセスメントから抽出した課題を「重要性」と「改善可能性」で考え、今回の指導で改善する課題を適切に抽出できた。 ・夕食の料理の種類が多く、それがエネルギー摂取量に影響していると考えた。この課題を視覚的にわかりやすく整理するために、食事バランスガイドを使用した。 ・食事バランスガイドは、1日に何をどのくらい食べたらよいか、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物ごとに整理できるため、主菜に課題があることを保護者に分かりやすく提示することができた。 ・今後も、対象児童及び保護者の実態をもとにして、優先順位を考えた課題の改善を行っていく必要がある。
個人目標の設定		3	・身長と体重の仮定値を過去のデータをもとに設定したことにより、身長は目標値との差が＋0.1cm とほぼ変わらない値であった。 ・肥満度が目標値より-3.1%となり、目標より肥満度を下げることができた。 ・再アセスメント時の体重が指導前から＋0.1kg とほぼ横ばいであった。成長期の身体発達への影響を考慮し、丁寧なモニタリングを通じて目標設定を「体重増加の抑制」から「体重維持」へ柔軟に見直すことも検討するべきであった。
栄養補給計画 ※1		2	・再アセスメントの結果から、栄養補給計画との差が約-140kcal/日であり、これが目標体重より減少した原因だと考えられる。 ・さらにその原因は、以下の通りと考えられる。 ＜主食量について＞ ・モニタリング2週目まで、米飯量を 65g 少なく摂取していた。 ＜間食量について＞ ・間食量が平均 626kcal/週であり、目標値の 1,000～1,100kcal/週に満たなかった。

		＜主菜量について＞ ・食事バランスガイドの目標では、主菜が 6.6sv であったが、再アセスメント時は 6.3sv と-0.3sv であった。 ・今回は実施途中に、間食の量について計画を変更しなった。その理由としては、間食を 1,000kcal/週以下に変更することで、児童がさらに間食の量を減らす可能性があったため、計画を変更せず、モニタリングで経過を観察することとした。 ・今後は対象者の実態や行動計画の実施状況に応じて、実施途中で計画を変更することも考えていきたい。
行動計画	4	・対象が高学年児童であったことから、家庭科学習と連動させ、栄養成分表示を見ることや食事内容（栄養バランス）について学習することができた。 ・対象児童は間食の栄養成分表示を確認し、エネルギー量を確認しながら間食できていた。 ・対象児童は、モニタリング6週目以降から栄養教諭が紹介した成長期に必要な栄養を含むおやつも取り入れながら間食できていた。 ・保護者の協力、家庭でのサポート体制が整っており、児童の意欲の継続につながった。 ・モニタリングしながら無理な減量があった際、すぐにチェックシートに主食量の確認欄を設けたことで、児童からは「空腹感がなくなった」、保護者からは「過剰に制限しなくなった」と言われた。児童のモチベーションの維持や保護者の不安感の軽減につながった。
栄養教育計画	3	・計画通り実施できた。計画していた内容以外にも、児童や保護者からの質問があった場合は、その都度内容を変更しながら、実施することができた。 ・保健体育科の保健分野「生活習慣の予防」の指導を予定していたが、3学期に変更となり、指導できなかった。年間計画の確認、担任との連携をとる必要があった。
連携計画	3	・指導前に個別的な相談指導について、職員研修を実施したことで、関係職員へ相談しやすい環境や体制を作ることができた。 ・対象児童、母親ともに、健康課題の改善に対する意識が高く、家庭で取組に対して協力的であった。
個人情報の管理	4	・適切に行うことができた。
指導・モニタリング	4	・対象児童と保護者とコミュニケーションを図ることで、実態を把握しやすくなった。

			・体重の変動を確認し、細かく聞き取りを行うことで、対象児童が自主的に米飯の量を減らしていることを把握し、早期に改善することができた。児童へは、食事バランスガイドを活用し、主食の必要性を伝え、米飯の目安量 180gを提示したことで、対象児童は空腹を炭酸水で紛らわすことはなくなった。 ・食事バランスガイドを活用した視覚的な説明により、保護者が家庭の食事の課題を容易に把握できるようになった。その結果、指導内容が遅延なく日々の食事へ反映された。 ・間食量からのエネルギー摂取量をチェックシートに記入することは、児童自身が何をどのくらい食べたか把握するよい方法だった。 ・間食量が目標値以下であることが続いたため、栄養教諭は対象児童に無理して減らしていないか、栄養指導ごとに聞き取りを行い注視していた。対象児童と保護者の聞き取りから、無理なく実施できていると判断し、行動計画を継続していたが、対象児童の実態に応じて、行動計画を見直すことも検討していきたい。 ・対象児童は今まで、家庭では体重を計る習慣がなかったが、毎日体重を測定することで、自分の体に関心を持ち、体重の変化をグラフで可視化したことで、より児童のモチベーション維持につながった。 ・対象児童は集団指導でも栄養バランスについて学習し、「五大栄養素をバランスよくとらないといけないことが分かった」と振り返っており、自分の食事内容を見直すきっかけとなった。 ・モニタリングの聞き取りが保護者の負担にならないように、電話だけでなくメールでのやりとりも行い、可能な時間帯で返信してもらえるようにした。今後は、タブレット端末などを活用し、容易に写真を送付したり、やりとりをしやすくしたりする工夫が必要である。
再アセスメント	現状把握	3	・アセスメント時同様、質問表を事前に配付し、回答してもらっていたため、効率よく聞き取りすることができた。
	課題の抽出	3	・適切に課題を抽出した。 ・栄養教育より本人の意識の変容があった。（間食量のコントロールや間食内容の変化、夕食のおかわり回数減少など） ・自身で食生活をコントロールすることができていること、肥満度が 20.7%であることから、対象児童に対する個別的な相談指導は終了する。 ・再アセスメントで抽出した課題については、食事内容の変容が

			必要であるため、保護者にお便りを渡し、モニタリングを継続する。 ・卒業までの残り数か月、関係職員と連携して対象児童を見守る。

※1【栄養補給計画と再アセスメントの比較】

	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D	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	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
①栄養補給計画	2,100	90	2.0	70	300	440	330	9.0	410	4.0	1.4	1.2	80	26	10
②再アセスメント	1,928	81.8	1.6	61.5	279.4	632	242	7.4	599	5.8	1.30	1.37	110	20.2	8.2
①-②	172	8.2	0.4	8.5	20.6	-192	88	1.6	-189	-1.8	0.10	-0.17	-32	5.8	1.8