【事例　7】

肥満度の上昇が止まらない中学校2年生高度肥満男子生徒への個別的な相談指導

【中学校、2年、男子】

肥満度 80%を超える高度肥満。主菜を満足するまで複数食べる食習慣に対し、学校給食を見本に適正な分量への変容を指導。食欲が勝る場面がある中、体重の急増を抑制。

■要旨

1. 対象者の抽出・決定
・令和7年4月の身体測定の結果で肥満度が 50%以上である生徒
2. 目的・実施期間
・肥満の改善　・期間：2.5 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 155.0cm　体重 82.9kg　肥満度 84.3% ・食事調査より、以下の課題を抽出した。 ア　主菜からの平均エネルギー摂取量が1日あたり、1,109kcal である。 イ　間食を摂取する際の平均エネルギー摂取量が 589kcal である。 ウ　給食のおかわり分の平均エネルギー摂取量は 310kcal である。 エ　朝食で食肉加工品、卵を日常的に食べている。
4. 個人目標
・身長を 155.5cm と仮定し、目標を体重2kg 減少（体重 82.6kg）、肥満度 82.0%とした。
5. 相談指導計画
・栄養補給計画：朝食の卵料理を食べない-120kcal/日、間食を1週間に 1,890kcal までにし -130kcal/日、給食でおかわりをしないことで-240kcal の合計-490kcal/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した。 ・行動計画： 生　徒　：朝食の卵料理を食べない。間食は1週間 1,890kcal までにする。給食のおかわりをしない。 保護者：朝食の卵料理を準備しない。間食は1週間 1,890kcal までを準備する。
6. 実施・モニタリング
・チャレンジカードを用いて行動計画の実施を確認した。 ・週に1回面談を行い、聞き取りを行った。 ・夕食前におかずを口にしていることがわかり、チャレンジカードに追記した。
7. 再アセスメント（実施後の現状把握と課題の抽出）
・身長 155.5cm　体重 84.0kg　肥満度 85.1% ・食事調査より、以下のことがわかった。 ア　主菜からの平均エネルギー摂取量 726kcal である。 イ　間食を食べていないが、夕食前に用意しているおかずを食べている可能性がある。 ウ　給食のおかわりをしていない。 エ　朝食で卵料理を食べていない。食肉加工品は毎日ではないが食べている。
8. 個人評価
・個人目標は達成できなかったが、体重の急増を食い止めることができた。

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

･令和7年4月の身体測定の結果で肥満度が 50%以上である生徒
･令和7月4月の身体測定の結果で肥満度が-15%以下である生徒で、継続的に肥満度の低下が見込まれる生徒

②スクリーニング結果

食育推進委員会により、肥満度が 50%以上の生徒から3名、肥満度が-15%以下の生徒から4名を抽出。家庭環境や疾病等を加味し選定した。本事例は B の生徒について報告する。

	A	B	C	D	E	F	G
①令和7年4月の身体測定の結果で肥満度が50%以上である生徒	68.9%	72.6%	71.3%	-	-	-	-
②令和7月4月の身体測定の結果で肥満度が-15%以下である生徒	-	-	-	-16.3%	-24.6%	-23.6%	-20.4%
③継続的に肥満度の低下が見込まれる生徒	-	-	-	○	△	△	△
備考	ベーチェット病						

2. 目的･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(予定含む)

期間:2.5 か月
スケジュール:

	準備期間									実施期間 2.5 か月	評価期間		
内容	スクリーニング	対象者決定	面談	アセスメント	個人目標決定	栄養補給計画作成	行動計画作成	面談	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	個人評価	面談

(3)対象者

高度肥満の中学2年男子生徒

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

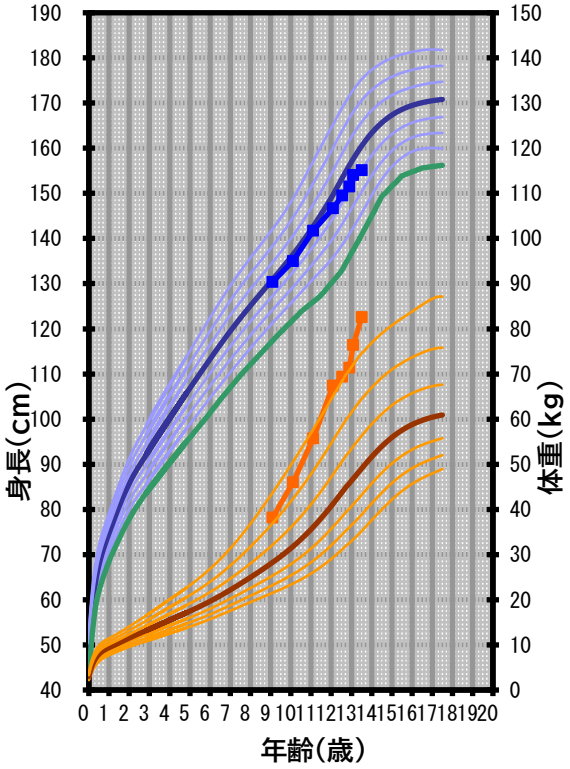
【身体状況】

アセスメント時:身長 155.0cm　体重 82.9kg　肥満度 84.3%

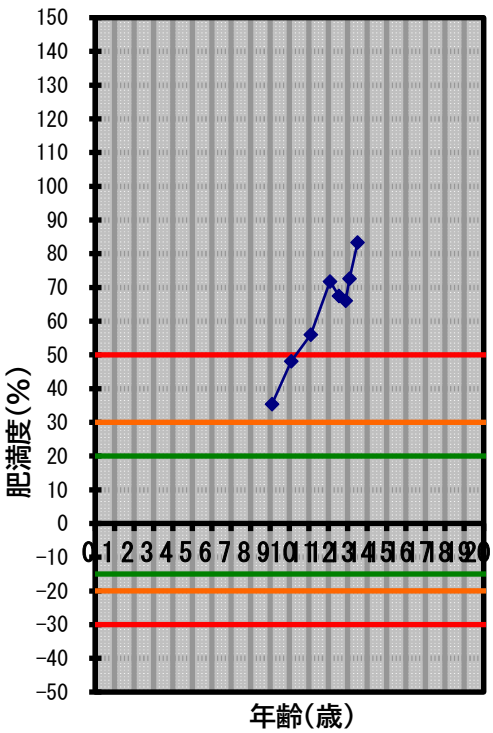
・身長・体重の経過及び現状

計測日	4月9日	7月 14 日	9月1日
年齢	13 歳1か月	13 歳4か月	13 歳6か月
学年	2	2	2
身長	154.1cm	154.0cm	155.0cm
体重	76.4kg	79.8kg	82.9kg
肥満度	72.6%	80.7%	84.3%
体脂肪率	—	42.9%	45.5%
腹囲	—	111.5cm	112cm

成長曲線



肥満度曲線



現 状

・高度肥満である。

・中学生になってから、身長の伸びは緩やかになったが、体重は継続的に増加している。

・小学校6年生時点で高度肥満に移行し、中学1年生の2学期、3学期には肥満度が一時的に下がったが、現在でも肥満度は上昇している。

課題
・高度肥満である。
・中学生になってから、身長の伸びは緩やかになったが、体重は継続的に増加している。

(2)生活習慣等

①体調

現状
・排便は2日に1回程度。
・生活に困っていることはない。

課題
・なし

②生活・運動

現状
・起床時間　平日6時 30 分　　休日8時
・就寝時間　平日 22 時 30 分　　休日 23 時
・スクリーンタイム1時間ほど
・習い事:書道(月曜 17 時 00 分～)、塾(火、木曜 18 時 40 分～20 時 00 分)
・体育の授業と登下校の自転車(片道 15 分)以外の運動習慣はない。
・歩数　1日目:3,551 歩　2日目:7,142 歩　3日目:5,967 歩

課題
・体育の授業と登下校の自転車(片道 15 分)以外の運動習慣はない。

③食事・食生活

現状
・好きな食べ物:いちご、寿司、焼きうどん、米飯、ファストフードのハンバーガー
・嫌いな食べ物:きのこ類、ほうれん草(他の野菜は食べられる)
・給食では、きのこ料理や魚料理(骨が苦手)は半分残し、肉料理の量を増やす。
・小学校の時の給食では、野菜やきのこ類が嫌いで一口も食べられなかったが、現在、きのこ以外は食べられるようになった。
・料理は、祖母が主に作っている。
・夕食の主菜が肉料理の日は2品あることが多く、魚料理は週に1～2回程度である。

・野菜は千切りキャベツやポテトサラダが多い。
・冬になると汁物も食べる。(夏はなし)
・朝食は毎日米飯を食べ、ほとんど毎日卵料理が出る。
・毎食 20 分ほどかけて食べ、夕食はテレビを見ながら食べる。
・塾の日の夕食は一人で帰宅後に食べ、塾以外の日の夕食は家族と一緒に食べる。
・1日中、塾がある日の昼食は、自分で買いに行く。
・塾の前に菓子パン1個やおにぎり2個程度を食べることが多い。
・休みの日の昼食は自分で作ることもある。作る際はスパゲッティ、から揚げ(鶏もも肉 250g程度)、焼きうどんなど、好きなものを好きなだけ食べている。
・飲み物はサイダー、コーヒー牛乳、ラムネ、緑茶、水をコップ1杯ほど飲む。
・家にお菓子がある時は食べる。(スナック菓子半分、グミ)
・週に5日ほど間食を食べる。
・誕生日やお盆休みなど特別な日のみ外食に行く。
・ファストフード店にはひとりで行くこともある。
・外食や中食で自由に買い物ができる。
・ファストフードのハンバーガーの期間限定商品を全て食べたいと発言していた。
・アンケートには、「減量したいと考えている」、「栄養バランスを整えた食事が出来ていると思う」「食べた後で後悔することなく、満足するまで食べている」と記載した。

課題
・ 夕食の主菜が肉料理の日は2品あることが多く、魚料理は週に1～2回程度である。
・外食や中食で自由に買い物ができる。
・休みの日の昼食は自分で作ることもある。作る際はスパゲッティ、から揚げ(鶏もも肉 250g程度)、焼きうどんなど、好きなものを好きなだけ食べている。

(3)食事調査

①調査方法

・連続しない平日2日、休日1日の合計3日間、食事記録法及び写真法、主食のみ秤量法、聞き取りを行った。
・食事記録は、保護者に記入例を提示し、記録を依頼した。
・食事写真は、保護者に撮影を依頼した。
・食事記録及び食事写真は、栄養教諭へ提出するよう依頼した。
・食事記録及び食事写真で不明な点は、電話により保護者から聞き取った。

②解析方法

・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	給食	夕食	間食
			
米飯、目玉焼き ハム、納豆 ヨーグルト	黒糖パン、牛乳 フライドチキン キャベツとピーマンのソテー お豆のスープ＋お玉1杯分 こばまぶどう＋4粒	米飯 白身魚オリーブソテー きゅうりとささみのごまドレッシングがけ 焼きなす	チョコクリームパン コーヒー牛乳

栄養素等摂取量

	エネルギー	たんぱく質	体重1kgあたりたんぱく質	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	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	508	24.4	−	14.9	74.1	152	70	2.8	111	1.9	0.27	0.38	7	7.2	1.9
昼食 給食	718	33.5	−	22.5	106.1	330	95	2.4	160	0.6	0.38	0.52	39	2.9	2.4
夕食	494	28.1	−	17.5	60.5	81	63	1.0	39	0.5	0.15	0.17	15	2.2	1.3
間食	420	9.4	−	13.5	65.0	110									0.7
合計	2,140	95.4	1.2	68.4	305.7	673	228	6.2	310	3.0	0.80	1.07	61	12.3	6.3

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:2.1g

②2日目(平日)

朝食	給食	夕食	間食
			
米飯、卵焼き ハンバーグ、ソーセージ 千切りキャベツ、納豆 ヨーグルト	中華麺＋1人前、牛乳 いかの香味揚げ チンゲンサイの中華炒め ジャージャー麺の具＋ 1/2人前	米飯、ハムカツ 焼き豚 キャベツの千切り たまご豆腐	なし

栄養素等摂取量

	エネルギー	たんぱく質	体重1kg あたり 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B1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	G	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	710	32.0	－	26.0	78.2	185	78	3.6	216	3.9	0.30	0.6	17	7.9	1.3
昼食 給食	1,086	53.4	－	30.1	144.1	375	150	5.0	425	1.3	1.08	1.17	27	10.7	3.9
夕食	946	45.4	－	52.6	77.5	57	63	1.9	110	1.4	1.28	0.45	34	3.6	2.8
間食	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
合計	2,742	130.8	1.6	108.7	299.8	617	291	10.5	751	6.6	2.66	2.22	78	22.2	8.0

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:2.9g

③3日目(休日)

朝食	昼食	夕食	間食
			
米飯、ウインナー スクランブルエッグ	とろ旨すき焼き月見バーガー ポテトＬサイズ お茶Ｌサイズ	米飯、とんかつ からあげ 千切りキャベツ	紅鮭おにぎり ツナマヨ巻 タフグミ

栄養素等摂取量

	エネルギー	たんぱく質	体重1kg あたり 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B1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	G	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	722	27.2	−	35.0	77.9	57	34	2.2	212	4.1	0.39	0.49	24	3.5	1.5
昼食	1,021	32.6	−	55.0	99.0	173		3.5	130		0.48	0.39	61	7.9	4.1
夕食	962	42.6	−	54.6	79.9	44	58	1.8	73	0.6	0.80	0.43	17	3.3	1.8
間食	758	18.3	−	13.4	146.0										2.2
合計	3,463	120.7	1.5	158.0	402.8	274	92	7.5	415	4.7	1.67	1.31	102	14.7	9.6

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:2.7g

④食事調査結果　まとめ

3日間(平日2日・休日1日)の栄養素等摂取量の平均

エネルギー	たんぱく質	体重1kg あたり 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B1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
2782	115.6	1.4	111.7	336.1	521	204	8.1	492	4.8	1.71	1.53	80	16.4	8.0

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:2.6g

※食事調査の日以外で給食の主食のおかわりをしているため、食事調査の平均値より加算することとした。

約1人分：米飯 200g＝312kcal、パン 205kcal、麺 253kcal
（米飯 312kcal×3日＋パン 205kcal＋麺 253kcal）/平日5日≒280kcal/日　を1日目に加算した。

3日間の栄養素等摂取量の平均の補正（給食のおかわり分を加算）

エネルギー	たんぱく質	体重1kgあたりたんぱく質	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	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
2,875	115.6	1.4	111.5	361.0	521	204	8.1	492	4.8	1.69	1.52	80	16.4	7.9

標準体重（kg）あたりのたんぱく質：2.6g

現 状

・夕食の主菜は、3日間のうち2日間でそれぞれ2品あり、主菜からの1日のエネルギー摂取量が平均1,109kcal である。
・間食の平均エネルギー摂取量が 589kcal である。
・給食は主食をおかわりすることが多い。
・1 日の給食のおかわり分のエネルギー摂取量は平均 335kcal（1日目50kcal＋主食加味分280 kcal、2日目340kcal）である。
・朝食で食肉加工品、卵を日常的に食べている。
・休日の塾の日は途中で軽食を買いに行く。
・間食は食べる日と食べない日がある。

課 題

・夕食の主菜は、3日間のうち2日間でそれぞれ2品あり、主菜からの1日のエネルギー摂取量は平均1,109kcal である。
・間食のエネルギー摂取量は平均 589kcal である。
・給食は主食をおかわりすることが多い。
・1日の給食のおかわり分のエネルギー摂取量は平均 335kcal（1日目50kcal＋主食加味分280 kcal、2日目340kcal）である。
・朝食で食肉加工品、卵を日常的に食べている。

（5）アセスメントから抽出した課題

図1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。

エネルギー摂取量

①-a　夕食の主菜は、3日間のうち2日間でそれぞれ2品あり、主菜からの1日のエネルギー摂取量は平均 1,109kcal である。

①-b　間食のエネルギー摂取量は平均 589kcal である。

①-c　給食のおかわり分のエネルギー摂取量は平均 335kcal である。

①-d　朝食で食肉加工品、卵を日常的に食べている。

② 運動習慣がない。

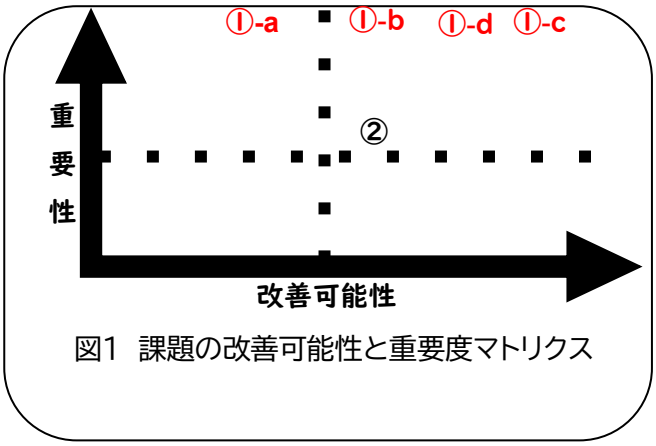


図1　課題の改善可能性と重要度マトリクス

4. 個人目標

(1)目標

【目標】体重2kg 減少(身長:155.5cm　体重:82.6kg　肥満度:82.0%)

【期間】2.5 か月

(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)

計測日	7月 14 日	9月1日	9月 25 日	12 月(仮定)				
	アセスメント時			指導なし	指導あり			
					体重維持	-1kg	-2kg	-3kg
身長(cm)	154.0	155.0	155.0	155.5				
体重(kg)	79.8	82.9	84.6	87.4	84.6	83.6	82.6	81.6
肥満度(%)	80.7	84.3	88.1	92.6	86.4	84.2	82.0	79.8

成長曲線より、身長は伸びが緩やかになってきているがまだ伸びると考え、2.5 か月後の身長は155.5cm と仮定した。指導なしの場合、体重は 87.4kg になると考える。高度肥満であることも踏まえ、現在の体重から2kg 減少、指導なしの場合から 4.8kg 減少を個人目標とした。

5. 相談指導計画

(1)栄養補給計画

①計画

	エネルギー	たんぱく質	体重1kgあたりたんぱく質	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B1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
アセスメント	2,882	115.6	1.4	111.5	361.0	521	204	8.1	492	4.8	1.69	1.52	80	16.4	7.8
方法案	-490														
栄養補給計画	2,400	90.0	1.1	100.0	280.0	520	200	8.0	490	4.0	1.60	1.50	80	16.0	7.0

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:2.0g

① 設定根拠

【エネルギー】

指導なしの場合の 87.4kg から 82.6kg の 4.8kg 減少を目標とするため、
7,200kcal×4.8kg÷70 日≒490kcal/日とした。

【栄養素】

たんぱく質、脂質、炭水化物は日常的に摂取している主菜ならびに間食、給食のおかわりに含まれている分を考慮し、設定した。その他栄養素はアセスメント結果から設定した。

③実現のための方法案

課題番号	行動内容	エネルギー量	①	②	③	⑤	⑤
① -d	朝食に卵料理を食べない。	-120kcal	○				○
① -a	夕食の主菜を1日 300kcal までにする	-190kcal		○			
	夕食の主菜を1日 400kcal までにする	-90kcal			○		
	夕食の主菜を1日 365kcal までにする	-130kcal					○
① -b	間食を1週間 1,890kcal までにする	-130kcal	○				
	間食を1週間 2,380kcal までにする	-160kcal		○			
	間食を1週間 1,680kcal までにする	-160kcal			○		
	間食を1週間 1,050kcal までにする	-250kcal				○	
① -c	給食でおかわりをしない (1日平均335kcal×5÷7≒240)	-240kcal	○	○	○	○	○

【方法案立案にあたり】

課題である家庭での食事、給食、間食それぞれの方法案を立案した。家庭での食事について、夕食の主菜のエネルギー摂取量を課題にあげていたが、本人、家庭の意欲と実態からモニタリングが難しいと判断し、今期は夕食には介入せず、摂取している食材が習慣化している朝食で取り組むこととした。

しかし、夕食の主菜の内容はエネルギー摂取量に関係することから、モニタリングを行い、状況によって計画を変更できるようにした。

(2)　行動計画

生徒	①-d	朝食の卵料理を食べない。
	① -b	お菓子のパッケージの表示をみて、間食は1週間 1,890kcal までにする。
	① -c	給食のおかわりをしない。
保護者	①-d	朝食に卵料理を提供しない。
	① -b	間食は1週間で 1,890kcal になるようサポートや、家に置く間食を生徒と相談しながら購入する。

間食は食べない日もあるため、1日のエネルギー摂取量ではなく、1週間のエネルギー摂取量を行動計画とした。

(3)栄養教育計画

日時(時間は放課後)	実施者	対象者	内容 【方法】	見取り方法
9月	栄養教諭	生徒	・間食のとり方について ・給食の量と栄養素 ・間食のとり方について	テスト
9月	栄養教諭	保護者	・間食のとり方について	
10 月	栄養教諭	生徒	・肥満と疾患の関係 ・ファストフードについて	テスト
10 月	栄養教諭	生徒 保護者	・主食の役割、量について ・主菜の適切な量について	テスト
10 月	栄養教諭	生徒	・主菜の役割、量について	テスト
11 月	栄養教諭	生徒	・運動について	テスト

(4)連携計画(体制・計画)

	頻度	内容	場所・方法
管理職	適宜	進め方の連絡・相談	
栄養教諭	週1回 適宜	モニタリングシートの確認 身体計測の確認 給食喫食状況の確認 保護者への電話・手紙連絡	面談 保健室 給食時間
養護教諭	適宜	身体計測	面談 保健室
学級担任	適宜	給食喫食状況の確認 学校生活の様子の確認	教室・職員室
授業や部活で関わりのある教職員	適宜	普段の会話から得られた情報の共有	職員室

(5)個人情報の管理・倫理的配慮

・スクリーニング後、保護者から指導の同意を得た。
・得られた個人情報は鍵付きロッカーに保管した。

6. 実施・モニタリング

(1)指導内容

【身体測定】
・身体測定は保健室で2週間に1回実施した。

【チャレンジカード】



めざせ目標達成!!頑張りカード

		月	火	水	木	金	土	日
	日付	/	/	/	/	/	/	/
①	体重測定の値	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
②	朝食に野菜を食べなかった（○or×）							
③	間食（kcal）	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
	間食（kcal）1週間合計【目標2310kcal】							kcal
	（内容）							
④	給食のおかわりをしなかった（○or×）							
⑤	夕食の主菜の内容（料理名）							
	夕食の主菜の量（調理後食べた量）	g	g	g	g	g	g	g
1週間の感想・気持ちを書こう								

図２ チャレンジカード

・対象生徒：週に1回栄養教諭へ提出

・栄養教諭：取組状況・内容を確認、コメントを記入して返却した。

【栄養教育】

① 体重増加の原因と行動計画の策定根拠、給食のおかわり禁止の理由、および摂取可能なお菓子の指導を行った。（図3）

② 肥満に伴う疾病の説明、ファストフードのエネルギー量および調理方法による油の吸油率とエネルギー量の説明を本人に行い、保護者に資料を配布した。（図4）

③ 主食と主菜の適切な量について、給食の量を基準としながら説明を行った。保護者にも資料配布を行った。（図5、図6）

④ 給食時間における食に関する指導で食物繊維の話を学級全体に行った。



図3　給食のおかわりについて



図4　調理法と油の吸油率



図5　主食の適切な量



図6　主菜の適切な量

(2)モニタリング

【体重計測】

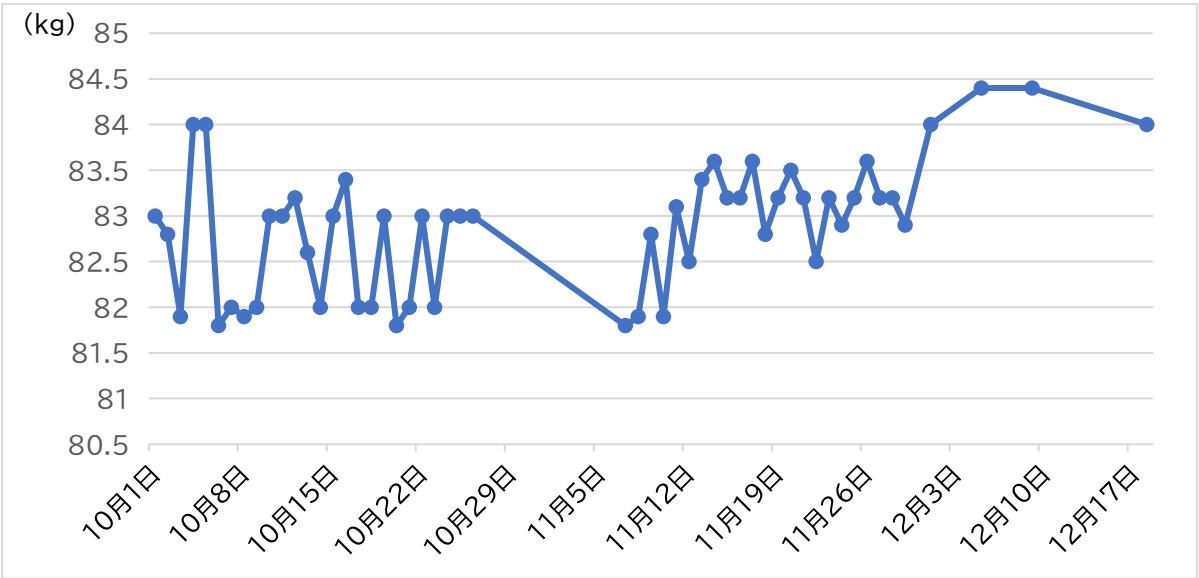


図7　体重計測結果

【行動計画等の実施率】

	課題	行動計画等	実施率
生徒	①-d	朝食の卵料理を食べない。	97%(68/70日)
	①-b	お菓子のパッケージの表示をみて、間食は1週間1,890kcalまでにする。	100%(10/10週)
	①-c	給食のおかわりをしない。	100%(70/70日)
	その他	毎日起床後、体重を測定し、モニタリングシートに記入する。	96%(67/70日)
	その他	夕食の主菜の内容と食べた量をモニタリングシートに記入する。	64%(45/70日)
保護者	①-d	朝食に卵料理を提供しない。	97%(68/70日)
	①-b	間食は1週間で1,890kcalになるようサポートや、家に置く間食を生徒と相談しながら購入する。	100%(10/10週)
	その他	毎日体重を測定するよう、声掛けやサポートを行う。	100%(70/70日)

【面談記録】(週に1回程度＋必要に応じて聞き取り)

(生徒との面談より)

・10月上旬:行動計画の実施率は高く、取り組みへの意欲がうかがえた。

・10月中旬:体重の変化を運動量と結びつけて考える発言がみられた。肥満と健康リスクの関連について説明した際には、エネルギー摂取が消費を上回ることにより、肥満へと繋がる発言もみられた。

11月中旬:間食への関心はあまり強くないものの、夕食前のつまみ食いが習慣化しつつあった。塾前に夕食を摂るなど、生活リズムに合わせた食行動の変化がみられた。

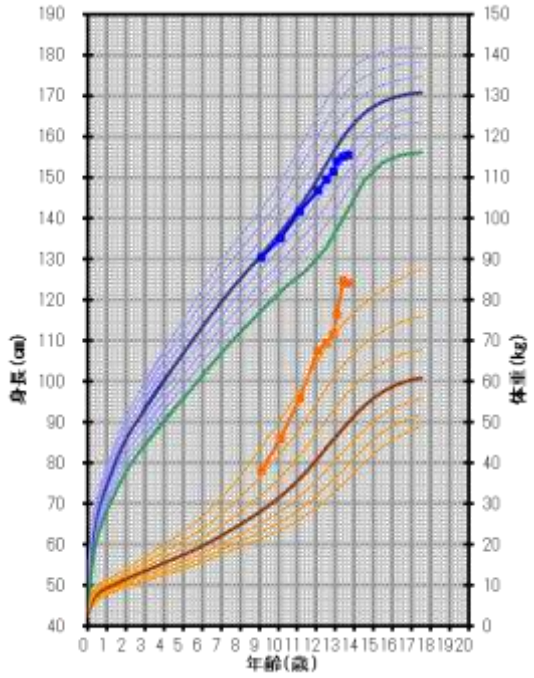
12月上旬:外食の機会が重なり体重が増加した。「特別な日は好きなだけ食べ、他の日で調節する」との発言がみられ、食への関心は高まっているものの、行動変容には至っていない。また、給食がなく、弁当持参の日に、給食が菓子パンのみとなる日があり、家庭と連携した取り組みが実施できるよう、今後検討する必要がある。

7. 再アセスメント(実施後の現状把握と課題の抽出)

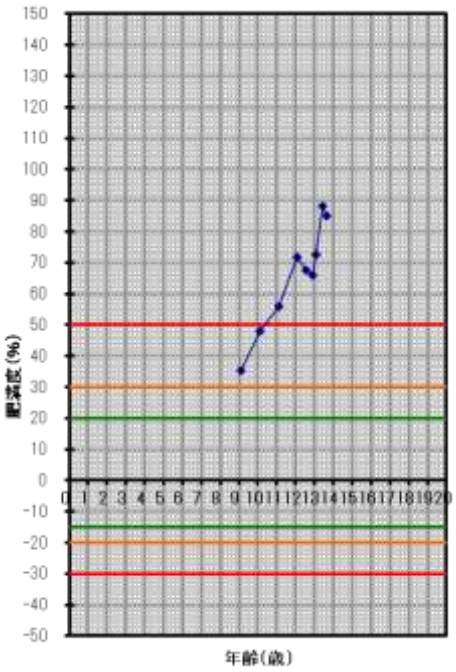
(1)体格

再アセスメント時:身長 155.5cm　体重 84.0kg　肥満度 85.1%(年齢:13 歳)

成長曲線



肥満度曲線



現 状

・身長は 0.5cm 伸び、体重は 0.4kg 減少した。

・高度肥満である。

課 題

・高度肥満である。

(2)生活習慣等

①体調

現 状

・排便は2日に1回程度。

・最近足がつることがある。

課 題

・最近足がつることがある。

② 生活・運動

現 状

・起床時間　平日6時 30 分　　休日8時
・就寝時間　平日 22 時 30 分　　休日 23 時
・スクリーンタイム1時間ほど
・休みの日に母親と家の周りを 10 分散歩するようになったが、それ以外の運動習慣はない。
・歩数計の測定は本人の状況により測定できなかった。

課 題

・休みの日に母親と家の周りを 10 分散歩するようになったが、それ以外の運動習慣はない。

③ 食事・食生活

現 状

・給食のおかわりはしなくなった。きのこを使った料理が出るときは減らしている。
・料理は、祖母が主に作っている。
・冬になり、シチューなどの汁物を食べるようになった。
・朝食に卵料理はほとんど食べていない。
・間食はほとんどしない。
・飲み物はお茶を飲むことがほとんどである。
・一人でファストフード店や、カップ麺などを買いに行き、食べることがある。
・最近は週に1回程度父親の仕事で商品券をもらい外食に行っており、一時的に外食の回数が増えた。
・外食の頻度や内容から、保護者の食事改善に対する意識が低い。
・給食のない日のお弁当は家から持参した菓子パン（350kcal）2個程度食べている。
・夕食前に主菜をつまみ食いしており、量を把握しきれておらず、食事とは別だから食べてもよいと考えている。
・好きなものは食べたいという気持ちが勝ってしまい、おかわりをする。母親の声かけで止める。
・アンケートの「栄養バランスを整えた食事が出来ていると思う」の項目はできていないと回答した。

課 題

・外食の頻度や内容から、保護者の食事改善に対する意識が低い。
・夕食前に主菜をつまみ食いしており、量を把握しきれておらず、食事とは別だから食べてもよいと考えている。
・好きなものは食べたいという気持ちが勝ってしまう。

（3）食事調査

①調査方法

・連続しない平日2日、休日1日の合計3日間、食事記録法及び写真法、主食のみ秤量法、聞き取りを行った。
・食事記録は、保護者に記入例を提示し、記録を依頼した。
・食事写真は、保護者に撮影を依頼した。
・食事記録及び食事写真は、栄養教諭へ提出するよう依頼した。
・食事記録及び食事写真で不明な点は、電話により保護者から聞き取った。

②解析方法

・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	給食	夕食	間食
			
米飯 クリームシチュー	米飯　牛乳 焼きとり 切干し大根のカレー炒め みそけんちん汁	米飯 クリームシチュー ちくわのマヨ炒め	

栄養素等摂取量

	エネルギー	たんぱく質	体重1kg あたり 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B1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	543	24.0	-	21.7	69.3	140	44	1.3	210	0.4	0.19	0.39	11	4.1	2.2
昼食 給食	712	29.3	-	21.0	97.0	319	125	2.6	161	0.7	0.39	0.57	21	4.8	2.8
夕食	680	31.1	-	27.7	83.6	130	50	1.1	120	1.5	0.13	0.28	49	3.4	3.5
間食	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
合計	1,935	84.4	1.0	70.4	249.9	589	219	5.0	491	2.6	0.71	1.24	81	12.3	8.5

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.9g

② 2日目(平日)

朝食	給食	夕食	間食
 			
米飯 肉じゃが	米飯　牛乳 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香汁	かやくごはん2杯 グリルチキン　甘辛チキン 長いもと卵のスープ 野菜炒め	

栄養素等摂取量

	エネルギー	たんぱく質	体重1kg あたり 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B1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	477	23.6	-	19.2	60.1	59	44	3.2	160	0.0	0.16	0.23	12	4.9	1.3
昼食 給食	712	32.1	-	17.7	101.3	297	124	3.0	355	0.8	0.89	0.62	46	4.7	2.4
夕食	1,279	57.9	-	52.7	29.2	103	92	3.1	352	1.9	0.56	0.59	47	1.9	2.4
間食	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
合計	2,468	113.6	1.3	89.6	190.6	459	260	9.3	867	2.7	1.61	1.44	105	11.5	6.1

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:2.5g

③ 3日目(休日)

朝食	昼食	夕食	間食
		 	
ピザトースト	やきそば	マフィン 肉じゃが	

栄養素等摂取量

	エネルギー	たんぱく質	体重1kg あたり 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B1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	340	15.2	-	17.2	35.7	240	24	0.6	110	0.1	0.12	0.19	7	2.5	2.4
昼食	701	23.3	-	31.4	94.8	120	48	1.8	140	0.4	0.47	0.38	36	8.3	8.3
夕食	791	48.4	-	44.1	57.0	337	64	4.2	267	0.0	0.32	0.45	14	2.9	4.8
間食	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
合計	1,832	86.9	1.0	92.7	187.5	697	136	6.6	517	0.5	0.91	1.02	57	13.7	15.5

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.9g

④ 食事調査結果 まとめ

3日間(平日2日・休日1日)の栄養素等摂取量の平均

エネルギー	たんぱく質	体重1kg あたり 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B1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
2,078	95.0	1.1	84.2	209.3	582	205	7.0	625	1.9	1.08	1.23	81	12.5	10.0

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.9 g

現状

・土日の3食の食事で主食にパンを食べることもある。

・朝食に卵料理を食べていない。食肉加工品は毎日ではないが食べている。

・間食を食べていない。

・主菜からの平均エネルギー摂取量は 726kcal である。
・本人はつまみ食いをしていないと言い張り、保護者も見ていなかったため、真偽はわからないが、つまみ食いをしている可能性もあり、本来の栄養素等摂取量が算出できていない可能性がある。

課題

・主菜からの平均エネルギー摂取量は 726kcal である。
・本人はつまみ食いをしていないと言い張り、保護者も見ていなかったため、真偽はわからないが、つまみ食いをしている可能性もあり、本来の栄養素等摂取量が算出できていない可能性がある。

8. 個人評価

(1)アウトカム

評価：0

【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）	155.0	155.5	155.5	0
体重（kg）	84.6	84.0	82.6	1.4
肥満度（%）	88.1	85.1	82.0	3.1

体重をアセスメント時から2kg 減少の目標を立てていたが、目標体重よりも 1.4kg 多い結果となった。

(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	・校内でスクリーニング方法の検討を行い、条件や人数など適切なスクリーニングが出来た。しかし、本校にはまだ課題のある生徒がいるため、スムーズな取り組みが出来るよう、次年度は年間計画の作成を行う。
アセスメント	現状把握	2	・日常生活だけでなく、気持ちの面でも聞き取りを行うことで各種計画に反映することができた。 ・夕食のつまみ食いをするという実態をアセスメントで把握できず、優先度の高い課題を把握することができなかった。そのため、実態にあった計画を立案できなかった。 ・再アセスメントと栄養補給計画の比較から食事調査から

			の推定エネルギー摂取量と日常的なエネルギー摂取量に差があったこと可能性が高い。次期に向けて食事調査の方法の検討と外食の頻度、内容について、詳細に聞き取りを行う。
	課題の抽出	2	・聞き取りが不十分であったため、効果的な課題を抽出することができなかった。
個人目標の設定		2	・高度肥満であり、身長の伸びがゆるやかになってきていること、本人が意欲的だったことから 2kg 減量の目標としたが、継続的に体重増加していた実態を考慮し、体重維持にしてもよかった。 ・次期では現状と対象生徒の気持ちに適した目標の設定を行う。
栄養補給計画※1		3	・個人目標達成のための適切な設定が出来た。
行動計画		2	・実施可能性の高いものと、家庭での食事の状況を踏まえた行動計画を立てることが出来た。 ・間食が計画よりも少なかったが、体重が減少しなかったため、他の原因を実施途中でより実態にあった行動計画に変更するべきだった。 ・主菜のエネルギー摂取量が多い課題に対して、朝食の卵料理を食べないことにしたが、食肉加工品の選択肢を増やしてもよかった。
栄養教育計画		2	・本人の状況にあった栄養教育を進められた。知識としては理解が出来ているが、重要性の認識は薄い様子。次期にむけて知識が行動に移せるような指導を行う。 ・計画では保護者に指導を行う予定だったが、資料提供だけになってしまったので次期は直接指導できるようにする。
連携計画		4	・スクリーニング時やアセスメント時に関係のある職員から様々な情報を得ることが出来た。また、全教職員に周知を行ったことで、協力が得られやすい良好な環境を構築出来た。 ・次期でも協力して指導を行う。
個人情報の管理		4	・適切に行うことが出来た。
指導・モニタリング		3	・栄養教諭の出張があり、毎日確認ができなかった。そのため、週に1回の確認を行ったが、記入忘れの日があり、正確な確認をできない日もあった。不在の日は他教員にお願いするか、ICT を活用し、毎日確認ができるような方法を構築すべきであった。次期は工夫して行いたい。

			・定期的な面談の時間を設けるとともに、普段の給食時間などでの自然な会話で日常生活や気持ちについて聞きとりが出来たため、その時にあった指導を行えた。 ・行動計画以外の食事量の変化についてモニタリングで確認が出来た。 ・次期でも丁寧なモニタリングと指導を行う。
再アセスメント	現状把握	2	・行動計画の達成率は高いが体重が減少しなかった要因が明確にならなかった。 ・次期ではつまみ食いや外食の頻度、内容を再度詳細に聞き取り、計画に反映させる。
	課題の抽出	2	・まだ隠れた原因があるはずなので次期にむけて普段の食事を聞き取る必要がある。

※1（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	体重1kgあたりたんぱく質	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	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
①栄養補給計画	2,400	90.0	1.1	100.0	280.0	520	200	8.0	490	4.0	1.60	1.50	80	16.0	7.0
②再アセスメント	2,078	95.0	1.1	84.2	209.3	582	205	7.0	625	1.9	1.08	1.23	81	12.5	8.5
①-②	322	-5.0	0	15.8	70.7	-62	-5	1.0	-135	2.1	0.52	0.27	-1	3.5	-1.5