【事例　9】

急激に体重増加している特別支援学校中学部2年生肥満男子生徒に対する個別的な相談指導

【特別支援学校（中学部）、2 年、男子】

食への興味関心が強くなったことから食事量が増え、体重増加がみられていた生徒。家族と連携した見守りで、米飯のおかわり量を一定にすることが定着し、肥満度が改善。

■要旨

1. 対象者の抽出・決定
・4月身体測定の結果、肥満度 20%以上の児童生徒 ・食生活の自立が見込める、かつ支援の一貫性を確保するために保護者の協力が得られる児童生徒。
2. 目的・個別的な相談指導実施期間
・肥満の改善 ・期間：3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 164.7cm　体重 63.7kg　肥満度 20.5% ・知的障害、自閉スペクトラム症 ・行動変容ステージ　無関心期 ・面談と食事調査より、以下の課題を抽出した。 ア 1回あたりの主食の量に差がある。 イ エネルギー摂取量の日間差が 1,000kcal である。 ウ 1 年前から食事量が増えた。 エ 食の自己管理能力が低い。
4. 個人目標
・90 日後の身長は 167cm と仮定し、目標を体重維持（体重：63.7kg）、肥満度 16.3%とした。
5. 相談指導計画
・栄養補給計画：アセスメント前の 5 か月間で、身長+3cm に対し、体重が+0.3kg であることから、現在のエネルギー摂取量を維持することで体重維持ができると考えた。 ・行動計画： 〔生徒〕週5回米飯 200gおかわり、1日チーズ1枚かマヨネーズスプーン1杯 〔保護者〕朝食の米飯 220g、夕食の米飯 180g、マヨネーズ8g のスプーンを用意する。 米飯について：1回あたりの主食の量に差があるという課題から米飯量を一定にした。 チーズ、マヨネーズについて：今後、自己管理能力を身に着けていくために「これぐらいの量なら食べてもいい」ということを日常的に学ぶ栄養教育の意味も込めて、毎日の実践を通して力をつけられる行動計画とした。
6. 実施・モニタリング
・がんばりカード、連絡カードを用いて行動計画の実施を確認した。 ・対象生徒の特性や発達段階を考慮しながら、モニタリングから見えてきた課題も含め、実態に合った栄養教育を実施した。
7. 再アセスメント（実施後の現状把握と課題の抽出）
・身長 165.6cm　体重 64.2kg　肥満度 19.7% ・行動変容ステージ　関心期 ・面談と食事調査より、以下のことがわかった。 ア 1回あたりの主食量の差はなくなった。 イ エネルギー摂取量の日間差が 510kcal である。 ウ アセスメント時と比べて、1日のエネルギー摂取量は+153kcal である。 エ 食事量を気にすることができる。
8. 個人評価
・個人目標はおおむね達成できた。 ・対象生徒自身が食事量を気にすることができるようになり、指導を通して無関心期から関心期へと行動変容ステージの変化に繋げることができた。

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

❶4月身体測定の結果、肥満度 20%以上の児童生徒
❷食生活の自立が見込める児童生徒
❸支援の一貫性を確保するために保護者の協力が得られる児童生徒

②スクリーニング結果

・児童生徒2名とした。本事例はCの生徒。

	A	B	C	D	E	F
❶4月身体測定の結果、肥満度 20%以上の児童生徒	45%	48%	26%	82%	29%	30%
❷食生活の自立が見込める児童生徒	△	△	○	○	○	○
❸保護者の協力が得られる児童生徒	△	△	○	○	△	△
備考	肥満 外来			肥満 外来		

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:3か月
スケジュール:

	準備期間									実施期間 3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	栄養補給計画決定	行動計画作成	面談	行動計画決定	栄養教育計画・連携計画等決定	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

軽度肥満の中学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)

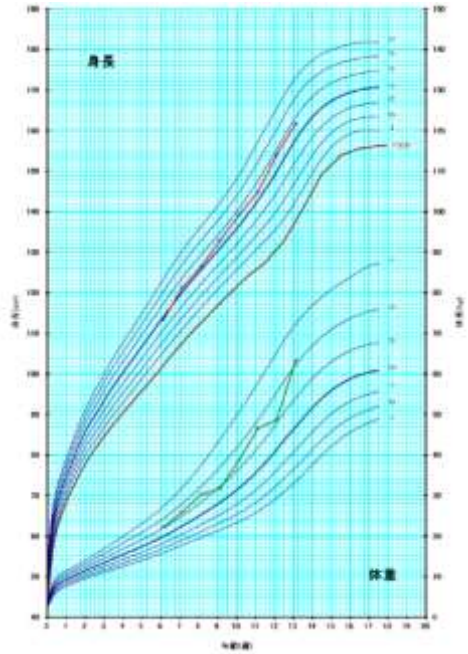
(1)体格等

アセスメント時:身長 164.7cm　体重 63.7kg　肥満度 20.5%

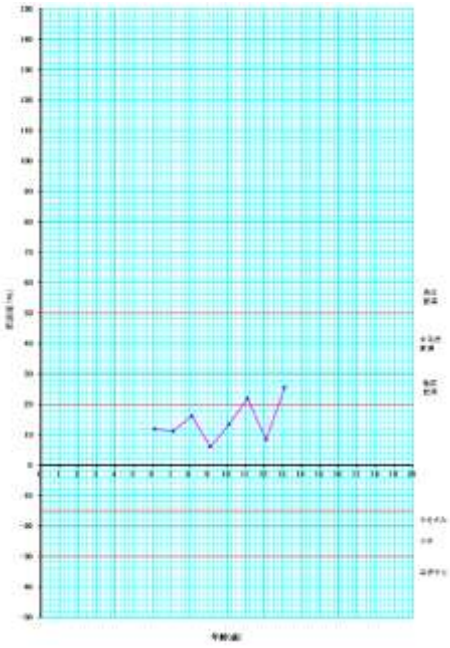
・身長・体重の経過及び現状

	令和5.4月 小学6年 11 歳1か月	令和6.4月 中学1年 12 歳1か月	令和7.4月 中学2年 13 歳1か月	令和7.7月 中学2年 13 歳4か月	令和7.9月 中学2年 13 歳6か月
身長(cm)	144.8	154.0	161.7	164.0	164.7
体重(kg)	46.5	48.7	63.3	63.4	63.7
肥満度(%)	22.0	8.0	26.0	21.0	20.5
腹囲(cm)	-	-	-	91	84
体脂肪率(%)	-	-	-	-	20.1
骨格筋率(%)	-	-	-	-	37.5

成長曲線



肥満度曲線



現 状

・ボディイメージをもてていない。(担任からの聞き取り)

・対象生徒は肥満であることを認識していない。(無関心期)

・保護者は対象生徒の体型を気にしている。

課題

・ボディイメージをもてていない。

・対象生徒は肥満であることを認識していない。(無関心期)

【障害】

・知的障害、自閉スペクトラム症

・発達段階:5歳 10 か月

・服薬:リスペリドン1日2回

【特性】

・こだわりがある。

・予定の変更が苦手。

・言葉のやりとりが難しい。

・数字の理解は苦手。

・ひらがな、かたかなの読み書きはできる。

・偏食、口腔過敏なし。

(2)生活習慣等

①体調

現状

・排便週2～3回、便の状態は硬い。

課題

・排便週2～3回、便の状態は硬い。

②生活・運動

現状

・6時 30 分起床、22 時就寝。

・週5日　放課後等デイサービス利用。

・家庭では DVD 鑑賞、絵や文字を書く、ゲームをする。

・兄弟で留守番する際は間食の量が管理できない(休日、保護者が仕事のため留守番する日がある)

・登下校は、スクールバスを利用。バス停まで保護者が車で送迎。

・保護者は、対象生徒の運動量が少なく、もっと体を動かすべきだと思っている。

・体の動きの真似ができない。

・歩数計　:平日1日目 4,448 歩、平日2日目 7,365 歩、休日3日目 402 歩

・運動習慣がない。

課題

・運動習慣がない。

<u>③食事・食生活</u>

現状

・給食はおかわりをしていない。
・給食は通常7分程度、かみごたえがある献立は 10 分、カレーは5分未満で食べ終わる。
→早食い。
・野菜（なす、トマト、きゅうり）が苦手だが、給食では食べている。
・肉、たこやきが好き。
・間食は毎日食べる。家庭ではスナック菓子、バナナ、納豆、おにぎり、たらこごはんを食べる。
・担任より聞き取った情報によると、2 か月前は間食において自分でおにぎりやトーストを作り、マヨネーズやチーズをよくトッピングしていた。家庭ではチーズが禁止されたとのことである。しかし、食事調査ではおにぎりやトーストを作らなくなり、またチーズを摂取している様子が確認された。
・保護者が可能な限り食事量を管理しているが、保護者の目を盗んで食べることがある。
・朝食は毎日食べる。（6時 45 分ごろ） 米飯、みそ汁、納豆、ヨーグルト
・夕食は毎日食べる。（19 時 30 分ごろ） 米飯、みそ汁、肉料理または魚料理、副菜
・食べたいものを食べたいと思っている。
・1年ほど前からごはんやスナック菓子のアレンジや大食い動画を見るようになり、食べる量が増えた。
→現在も動画の視聴はしているが、食べる量への影響はなく、以前の食事量に戻っている。
・家庭での食事の準備は母が担当している。
・保護者は、対象生徒のために、個包装になったスナック菓子を購入している。
・外食はファストフードを月1回、中食（カップ麺、お好み焼き）は月1回の頻度で利用している。
・食への興味関心が高まり、体重が増加した。（担任より）
・健康につながる食に関する知識はあまりない。（三色食品群やバランスの良い食事等）
・保護者は放課後等デイサービスでのファストフード利用回数が気になっている。
（夏休みに6回程度。大きいサイズのハンバーガーセットとフライドチキンをよく食べる）
・基本的には保護者が食事の管理をしているが、食べたいものを食べたいように食べている姿が見られることから、対象生徒の食事の自己管理能力は低い。（担任より）

課題

・早食い。
・1年ほど前からごはんやスナック菓子のアレンジや大食い動画を見るようになり、食べる量が増えた。
・食への興味関心が高まり、体重が増加した。（担任より）
・基本的には保護者が食事の管理をしているが、食べたいものを食べたいように食べている姿が見られることから、対象生徒の食事の自己管理能力は低い。（担任より）

(3)食事調査

①調査方法

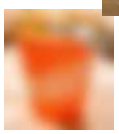
・連続しない平日2日、休日1日の合計3日間。
・食事記録、食事写真の確認、一部(主食)秤量法、聞き取り(保護者)。
・間食については放課後等デイサービスに依頼。
※食事調査内容では、放課後等デイサービスを「放デイ」と記載する。

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)」から算出する。

(4)食事調査結果

①1日目(平日)

朝食	給食	夕食	間食
			放デイ  家 
米飯、明太子、納豆、みそ汁、キウイフルーツ、ヨーグルト	チキンカレー、キャベツとコーンの炒め物、ジョア	米飯、さわらの西京焼き、山芋、たまご豆腐、みそ汁	放デイ:スナック菓子、チョコ菓子、サンドクッキー 家:ラクトアイス

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	432	15.3	—	6.4	82.7	147	84	2.3	4	0.1	0.14	0.29	77	7.6	1.8
給食	676	21.5	—	14.2	112.9	407	54	7.8	159		0.18	0.14	42	10.2	2.4
夕食	481	20.9	—	8.3	82.6	49	59	1.7	9	4.3	0.2	0.28	10	4.7	2.7
間食	243	3.7	—	9.0	36.9									0.3	0.4
合計	1,832	61.4	1.0	37.9	315.1	603	197	11.8	172	4.4	0.52	0.71	129	22.8	7.3

②2日目(平日)

朝食	給食	夕食	間食
			放デイ  家 
塩おにぎり、こんぶおにぎり、油揚げのみそ汁、水菜とツナのサラダ	コッペパン、ジャム、牛乳、コロッケ、キャベツのソテー、冬瓜のスープ	米飯、鮭カツ、サラダ、ほうれんそう白和え、油揚げのみそ汁	放デイ:グミ、スナック菓子、クッキー 家:おにぎり

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	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	651	17.0	—	16.2	114.6	137	63	1.4	45	0.6	0.09	0.11	8	6.1	2.4
給食	693	23.9	—	25.4	93.1	336	93	3.4	305		0.61	0.65	40	7.4	3.5
夕食	807.5	26.2	—	14.75	154.3	223	134	3.3	231	0.2	0.25	0.22	26	16.9	3.4
間食	282	3.5	—	12.2	39.4									0.2	0.3
合計	2,433	70.6	1.1	68.6	401.4	696	290	8.1	581	0.8	0.95	0.98	74	30.6	9.6

③3日目(休日)

朝食	給食	夕食	間食
			
チーズトースト、ウインナー、ささみフライ、唐揚げ、納豆、ヨーグルト	オムライス、サラダ、コーンスープ	親子丼、キムチ、みそ汁 ごはんおかわり	スナック菓子 チョコ菓子

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	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	782	36.7	—	46.2	61.5	362	83	2.1	99	0.2	0.29	0.46	16	6.6	5.1
給食	763	23.4	—	28.2	109.1	75	44	2.5	257	4	0.16	0.41	30	5.3	2.5
夕食	1073	39.4	—	28.1	174.3	97	96	2.9	162	1.6	0.30	0.41	15	9.4	2.6
間食	214	3.3	—	10.9	25.7	58									0.6
合計	2,832	102.8	1.6	113.4	370.6	592	223	7.5	518	5.8	0.75	1.28	61	21.3	10.8

④食事調査結果　まとめ

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	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
2,366	78.3	1.2	73.3	362.4	630	237	9.1	424	3.7	0.74	0.99	88	24.9	9.2

現状

・1回あたりの主食の量に差がある。(151g から 450g)

・エネルギー摂取量の日間差が 1,000kcal ある。(1,832kcal、2,832kcal)

・食事調査日に、米飯をおかわりする際、対象生徒がチーズをのせようとしたが、保護者が止めた。(普段から保護者は、対象生徒がチーズやマヨネーズをのせようとすると止めているが、止められない時もある)

・間食のエネルギー摂取量平均は 246kcal。

課題

・1回あたりの主食の量に差がある。(151g から 450g)

・エネルギー摂取量の日間差が 1,000kcal ある。(1,832kcal、2,832kcal)

(5)アセスメントから抽出した課題

図1「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早食い。
②排便週2～3回、便の状態は硬い。
③運動習慣がない。
④ボディイメージをもてていない。
⑤肥満であることを認識していない。
⑥1回あたりの主食の量に差がある。
⑦エネルギー摂取量の日間差が 1,000kcal ある。
⑧1年前に食事量が増えた。(現在は増える前の量に戻っている。)
⑨食の自己管理能力が低い。

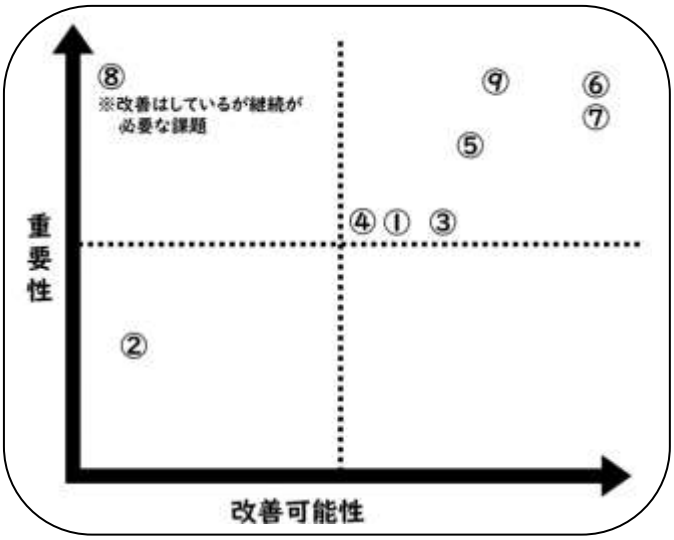


図1　課題の改善可能性と重要度マトリクス

4. 個人目標

(1)目標

【目　標】体重維持(身長:167cm　体重:63.7kg　肥満度:16.3%)
【期　間】3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)

時期	アセスメント時			12 月(仮定)					
				指導なし	指導なし	指導あり			
	4月	7月	9月	パターン① 食事量増加	パターン② 食事量維持	体重-2kg	体重-1kg	体重維持	体重+1kg
身長(cm)	161.7	164.0	164.7	167.0					
体重(kg)	63.3	63.4	63.7	67.7	63.7	61.7	62.7	63.7	64.7
肥満度(%)	26.0	21.0	20.5	23.6	16.3	12.7	14.5	16.3	18.2

成長曲線より、90 日後の身長は 167.0cm と仮定した。指導しない場合、2パターン考えられる。
パターン①　動画を模倣した大食い等により食事量が増加する場合
パターン②　このまま動画を模倣することなく過ごし、食事量を維持する場合
パターン②と仮定して実施をはじめるが、パターン①になることも想定しつつ、モニタリングを細かに行い、調整していく。また、成長期であるため、成長を阻害することがないよう、体重減少ではなく体重維持を個人目標とした。

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		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	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
アセスメント	2,366	78.3	1.2	73.3	362.4	630	237	9.1	423	3.6	0.74	0.99	88	24.9	9.2
方法案	±0														
栄養補給計画	2,300	78.0	1.2	70.0	360.0	650	230	9.0	420	4.0	0.8	1.00	90	20.0	9.0

②設定根拠

【エネルギー】
・4月から9月までの期間、身長+3cm に対し、体重が+0.3kg であることから、現在のエネルギー摂取量を維持することで体重維持ができると考えた。
・対象生徒は食への興味関心から食べすぎてしまう可能性があることから、今後エネルギー摂取量が増えることも考えられるため、食事量を維持できるように指導する必要があると考えた。
【栄養素】
・アセスメント結果より、日常的に摂取している量を考慮して設定した。

③実現のための方法案

案1　①毎日、朝食の米飯量を一定にする　220g(平均±0kcal)
　　②毎日、夕食の米飯量を一定にする　320g(平均±0kcal)
　　③1日　チーズ1枚かマヨネーズ8g(低カロリータイプ 20g)(±0kcal)

案2　①毎日、朝食の米飯量を一定にする　220g(平均±0kcal)
　　②毎日、夕食の米飯量を一定にする　180g　かつ　週5回 200g おかわり(平均±0kcal)
　　③1日　チーズ1枚かマヨネーズ8g(低カロリータイプ 20g)(±0kcal)

【考え方】
毎日一定の主食量にすることで、エネルギー摂取量の維持だけでなく、「1回あたりの主食の量に差がある」、「エネルギー摂取量の日間差が 1,000kcal ある」についても改善できると考える。チーズとマヨネーズについては、今後、自己管理能力を身につけていくために「これぐらいの量なら食べてもいい」ということを日常的に学ぶ栄養教育の意味も込めて、毎日の実践を通して力をつけられる行動計画とした。

(2)行動計画

課題番号	生徒	保護者
⑥⑦⑧	毎日、朝食の米飯量を 220g とする	毎日、朝食の米飯　220g を用意する
⑥⑦⑧	米飯のおかわりは週5回、1回 200g とする (月、火、水、土、日)	毎日、夕食の米飯　180g を用意する
⑧	1日チーズ1枚かマヨネーズスプーン1杯	マヨネーズ8g のスプーンを用意する

〈行動計画決定の面談〉
・対象生徒が実現のための方法案　案2を選択した。
・米飯のおかわりをする際、対象生徒が計量することにした。
・対象生徒にいつおかわりできるのか見通しを持たせるため、おかわりを曜日固定としたが、実態に合っているかどうかはモニタリングで確認する。
・家庭で使われているマヨネーズは低カロリータイプでないことを確認した。

(3)栄養教育計画

課題番号	時期	対象	内容	指導形態	評価方法
⑤	9月	生徒	体について考えよう	個別指導	クイズ
③	10 月	保護者	運動について	プリント配布	
⑥⑦⑧⑨	10 月	生徒	米飯の量について考えよう	個別指導	クイズ
⑧⑨	10 月	生徒	おやつの量について考えよう	個別指導	クイズ
③	11 月	生徒	運動について学ぼう	個別指導	クイズ
⑥⑦⑧⑨	11 月	生徒	食事の栄養バランスや量について	集団指導	取り組み態度
⑥⑦⑧⑨	12 月	生徒	冬休みの食生活について	集団指導	取り組み態度

自己管理能力に対するアプローチ

❶栄養教育

「米飯の量について考えよう」「おやつの量について考えよう」「食事の栄養バランスや量について」のテーマを通して自分で考える力をつける。

❷行動計画等

「すくすくがんばりカード」への記録や、夕食のおかわり時に米飯量を計量することで日常的に自己管理できる力をつける。

(4)連携計画(体制・計画)

	内容	時期
栄養教諭	・がんばりカードの確認、面談 ・給食喫食状況確認 ・連絡カードの確認 ・身体測定　確認 ・保護者への連絡 ・健康指導部への報告	毎週 毎日給食時間 毎週 月1回 必要に応じて 月1回
養護教諭	・がんばりカードの体重測定見守り、確認 ・連絡カードの確認 ・身体測定(身長、体重、腹囲の計測)	見守り:毎日、確認:毎週 毎週月曜日 月1回
担任	・がんばりカードの記入見守り、確認 ・給食喫食状況確認 ・保護者への連絡	見守り:毎日、確認:毎週 毎日 必要に応じて
管理職	必要に応じて、報告、相談	

【外部機関との連携について】

	内容	時期	場所・方法	校内関係者
放課後等デイサービス	おやつの記録	食事調査時	記録用紙、写真	教育相談部

(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て開始した。

・紙媒体について専用ファイルを鍵付きキャビネットに保管した。

・データにパスワードをかけて管理した。

6. 実施・モニタリング

(1)指導内容

〔身体測定〕

・毎日体重を量る。(平日は保健室で測定)

〔がんばりカード〕 図2

・対象生徒が記録する。(体重と、チーズまたはマヨネーズの行動計画について)

〔連絡カード〕図3

・保護者が記録する。(朝食・夕食の米飯量とおかわり時の米飯量、間食内容について)

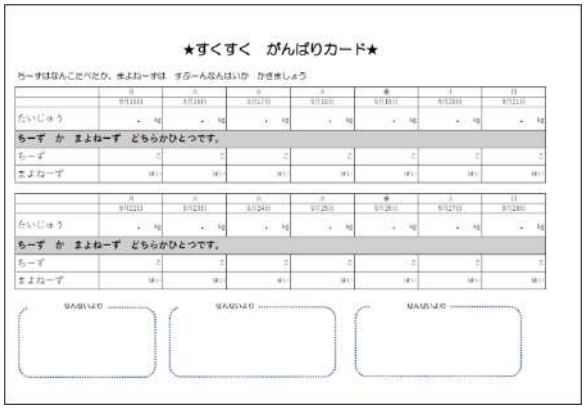


図2　がんばりカード



図3　連絡カード

〔個人指導①〕 図4

「体について考えよう」　クイズ正答率 100%(3/3)

過度な体重増加は健康に悪い影響を与えることについて学習し、今の自分自身の身長や体重について考える機会とした。

→興味を持って学習することができた。指導後、体重を意識するようになったと感じる。

〔個人指導②〕 図5

「米飯の量について考えよう」 クイズ正答率 100%(1/1)

・米飯の実物を用いて、栄養教育を行った。

・実際に米飯を 200g 計量する練習を給食時間に行っている。

→興味を持って学習することができた。給食時間に米飯を計量することで家庭でも自分で計量できるようにつなげたいが、家庭での計量はできていない。面談時には、計量することの意義・効果を丁寧に伝えることで、保護者・生徒の意識を高め、家庭での実践につなげるように指導した。

〔個人指導③〕 図6

「おやつの量について考えよう」 クイズ正答率 100%(2/2)

・毎日のおやつの内容について振り返りを行った。

・おやつを食べすぎると体重が増えることを伝えた。

・おやつを食べすぎていなか確認するために、食べたおやつを保護者に報告するよう指導した。

・1日のおやつの目安量について、実際の商品を確認しながら学習を行った。

→食べすぎているイラストを見て「こんなに食べてない。」と言っていた。指導時の反応から普段のおやつや間食を食べすぎている印象は受けなかった。今後も過剰な間食とならないように面談時等に間食内容について聞き取りを続けていく。

〔個人指導④〕 図7

「おでかけの食事を考えよう」 クイズ正答率 100%(1/1)

・放課後等デイサービスでもファストフード店を利用する機会が多いことから栄養教育を実施した。

・計画にはなかったが、冬休みにも外出が考えられることから、給食とファストフードの比較を行った。

→適切な量について理解はしているが、おでかけの時は特別だから食べたいと思っている印象を受けた。クイズには正解したが、今後指導内容を意識していきたいという意思は薄いように感じた。今後、特別な日を楽しみながらも健康管理についての重要性を理解し実践できるよう指導が必要だと考える。



図4 「体について考えよう」



図5 「米飯の量について考えよう」

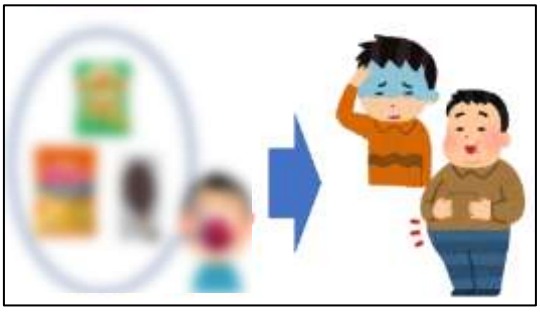


図6 「おやつの量について考えよう」

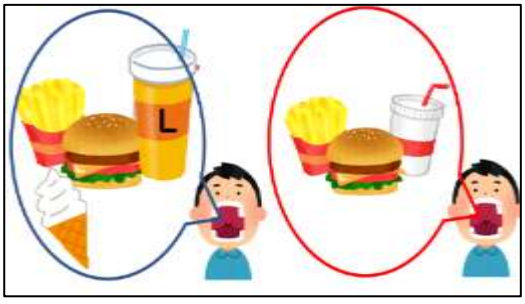


図7 「おでかけの食事を考えよう」

(2)モニタリング

【モニタリング方法】

〔生徒〕

・「すくすくがんばりカード」への記録を栄養教諭が毎日確認。

・週1回、面談日を設け、栄養教諭と生徒で取り組み状況を振り返る。

〔保護者〕

・「すくすく連絡カード」への記録を栄養教諭が週1回確認。

・必要に応じて電話連絡。

【行動計画等の実施率】

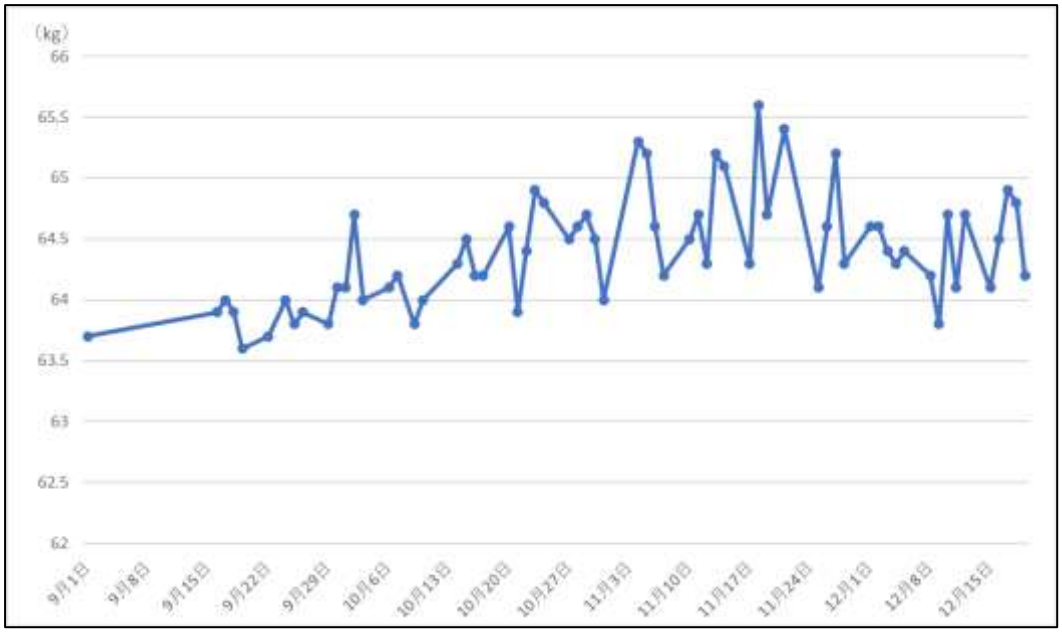
	行動目標	達成率	
		記録なし含む	記録ありのみ
生徒	米飯のおかわりは週5回、1回 200g とする（月、火、水、土、日）	100% 13/13	100%※1 13/13
生徒	1日チーズ1枚かマヨネーズスプーン1杯	75% 69/90	84%※2 48/57
生徒	毎日、体重を量る。	65% 60/90	96% 59/60 （平日の実施率）
保護者	毎日、朝食の米飯　220g を用意する	53% 48/90	74% 48/65
保護者	毎日、夕食の米飯　180g を用意する	23%※3 21/90	33% 21/62

※1　1週間で米飯おかわり量が 1,000g 以下である場合、達成したと評価した。

※2　チーズやマヨネーズを食べていない日（33 日）は評価から除外した。

※3　保護者が用意する米飯が 200g 以上であることが多かったが、1週間の米飯摂取量は生徒の行動目標である米飯のおかわりと合わせた目標よりも少なかった。

【体重の変化】



【面談等の概要と栄養教諭の記録】

（対象生徒の面談より）

10 月 ・2週間に1回は記録忘れがある。意欲を保つことの難しさを感じる。

11 月 ・休日の間食について「食べすぎた」と振り返ることができた。

・記録がなかなか定着しない。モチベーションが下がり、意欲の継続が難しい。根本的に意欲がないかもしれないと感じる。

12 月 ・9月と比べて体重が増えていることは、気にしていない様子。

・ドーナツを2個食べたかったものの、保護者の助言もあり我慢して1個にする選択ができた。

・「チーズを食べていない」という発言から、一時的にチーズやマヨネーズを気に入っていた可能性があり、今後どのような食品に関心が向くかについても継続して状況を把握する必要がある。

（保護者との面談より）

10月 ・間食の把握について

保護者は仕事が忙しく、子どもの間食を十分に把握することが難しい状況にある。担任より、把握が困難な場合は間食の写真を撮影しデータで共有する方法を提案があったが、保護者から「自宅に使用可能な端末がない」との回答があり、実施は困難であることが確認された。

・体重増加の原因について

保護者は、体重増加の原因として夕食時の米飯のおかわりの量が多いことを挙げていた。しかし、モニタリングの記録上では米飯のおかわり量は計画の範囲内であることが確認されており、体重増加の真の原因は現時点では不明である。

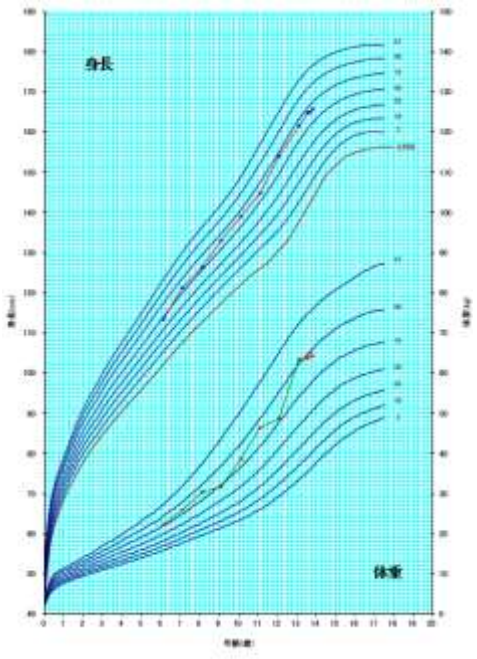
7. 再アセスメント(実施後の現状把握と課題の抽出)

(1)体格

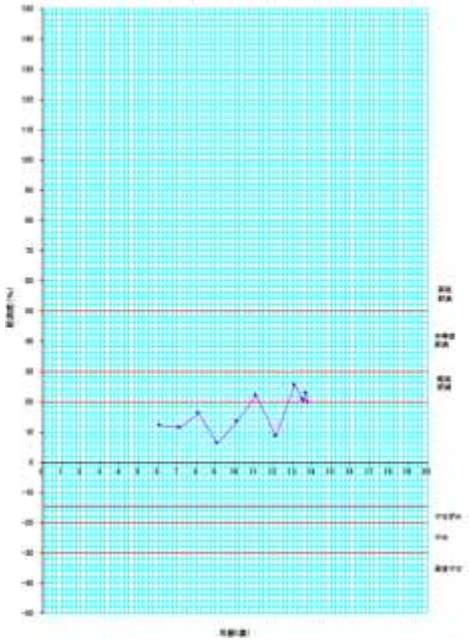
再アセスメント時:身長　165.6cm　体重　64.2kg　肥満度 19.7%

	R7.12 月
身長(cm)	165.6
体重(kg)	64.2
肥満度(%)	19.7
腹囲(cm)	82.0
体脂肪率(%)	22.4
骨格筋率(%)	31.7

成長曲線



肥満度曲線



現状

・対象生徒は自分自身のことを「太っている」と思っている。
・体重が増えることを対象生徒と保護者で話すことがある。
・体重が増えたから行動を変えなければならないという認識は薄い。
・行動変容ステージは関心期である。

課題

・体重が増えたから行動を変えなければならないという認識は薄い。

（2）生活習慣等

①体調

現 状　・排便週2～3回、便の状態は硬い→おなか痛いということがある。
（アセスメント時も症状はあったが、アセスメントできていなかった。）

課 題　・排便が週2～3回であり、腹痛がみられることがある。

②生活・運動

現 状

・6時 30 分起床、22 時就寝。
・週5日　放課後等デイサービス利用。
・家庭では、DVD 鑑賞、絵や文字を書くこと、ゲームをして過ごしている。
・大食い動画やアレンジレシピ動画を視聴している。
・休日、保護者が仕事のため、兄弟と留守番する日がある。
・歩数計　平日1日目 4,168 歩、平日2日目 12,860 歩
平日2日間　平均 8,514 歩（休日計測漏れ）。
日井実2日目は授業でいつもより長い距離を歩く活動をした。
・学校以外での運動習慣がない。

課 題

・運動習慣がない。

③食事・食生活

現 状

・夕食時の米飯 180g でも満足している。（アセスメント時は 180g～450g）
・夕食時の米飯をおかわりすることが減った。
・米飯をおかわりするとき対象生徒が計量することはできていないが、保護者の見立てでは 200g 以内である。（自分で用意し、保護者が量る前に食べるため、計量できなかった。）
・家族が対象生徒の食べる量について気にするようになった。
・対象生徒が食事量を気にすることができるようになった。
・父との外出時に菓子類やスイーツ、パンを買ってもらうことがある。
・夕食後に食パンを食べることがある。
・ファストフード店利用時（校外学習や放課後等デイサービスの活動）は予算（1,500 円程度）を使い切る量を注文する。

課 題

・夕食後に食パンを食べる。
・ファストフード店利用時は予算を使い切る量を注文する。

（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、食事写真の確認、一部（主食）秤量法、聞き取り（保護者）。
・間食については放課後等デイサービスに依頼。
※食事調査内容について放課後等デイサービスを「放デイ」と記載する。

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）」から算出する。

（4）食事調査結果

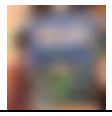
①1日目（休日）

朝食	昼食	夕食	間食
			写真なし
菓子パン	米飯、ぎょうざ、納豆 豚肉と野菜炒め、目玉焼き かぼちゃの煮物、みそ汁	米飯、鮭カツ、冷ややっこ、切干大根サラダ、みそ汁	メロンソフトクリーム

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	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	746	17.3	—	26.9	108.8	0	0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	1.4
昼食	739	34.1	—	16.4	121.9	192	110	3.4	195	1.1	0.50	0.41	34	9.9	2.9
夕食	538	21.7	—	10.9	94.4	193	117	2.7	116	0.4	0.23	0.13	9	8.1	2.3
間食	192	0.4	—	0.2	3.4	0	0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計	2,214	73.4	1.1	54.3	328.5	385	227	6.1	311	1.5	0.73	0.54	43	18.0	6.6

②2日目(平日)

朝食	給食	夕食	間食
			放デイ   家 
米飯、納豆、キムチ 塩昆布、コーンスープ キウイフルーツ、ヨーグルト	米飯、牛乳、豚肉の塩麹炒め、もやしとほうれんそうの炒め物、かぼちゃのみそ汁	米飯、ぶりの照り焼き、ささみ焼き、エビアボカドサラダ、みそ汁	放デイ:スナック菓子、グミ、チョコ菓子、 家:グミ

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	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	546	16.5	—	10.1	102.7	145	85	1.9	6	0.0	0.12	0.29	32	9.3	2.4
昼食	702	28.4	—	16.4	106.3	310	106	2.2	451		0.72	0.57	36	7.6	2.2
夕食	868	70.0	—	33.4	84.9	112	129	4.1	151	8.2	0.48	0.75	27	7.0	1.9
間食	520	8.6	—	6.9	105.9										0.5
合計	2,636	123.5	1.9	66.8	399.8	567	320	8.2	608	8.2	1.32	1.61	95	23.9	7.0

③3日目(平日)

朝食	給食	夕食	間食
			放デイ  家 
米飯、たらこ、ロールパン、納豆、みそ汁 ヨーグルト	米飯、牛乳、鮭の塩焼き、大根の煮物、田舎汁	米飯、あじの甘酢プルコギ、サラダ いんげんのごま和え、 みそ汁	放デイ:揚げせんべい、チョコ菓子、ジュース 家:食パン、飴

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	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	614	23.5	—	12.8	106.3	137	84	2.3	12	0.3	0.22	0.38	25	7.3	3.9
昼食	688	33.0	—	18.6	91.3	290	83	1.2	188		0.50	0.50	16	4.9	1.7
夕食	1008	38.4	—	49.4	101.5	206	41	1.0	187	0.1	0.09	0.18	19	4.9	4.5
間食	414	8.1	—	8.8	78.1	18	14	0.4	0	0.0	0.06	0.04	0	5.2	1.2
合計	2,724	103.0	1.6	89.6	377.2	651	222	4.9	387	0.4	0.87	1.10	60	22.3	11.3

④食事調査結果　まとめ

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	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
2,525	100.0	1.6	70.2	368.5	534	256	6.4	435	3.4	0.97	1.08	66	21.4	8.3

現状

・1回あたりの主食量の差はなくなった。
・エネルギー摂取量の日間差が 510kcal。
・アセスメント時と比べて、1日のエネルギー摂取量は+153kcal だった。
・主菜が2品ある日がある。
・食事調査の期間中に父との外出があったため、グミ、パンを買ってもらい食べた。（普段は朝食時にロールパンを食べることやグミを1袋食べることはない。）
・食事調査期間中に米飯のおかわりはなかった。
・3日目夕食主菜のエネルギー摂取量 515kcal。
・間食のエネルギー摂取量平均は 375kcal。

課題

・3日目夕食主菜のエネルギー摂取量 515kcal。
・間食のエネルギー摂取量平均は 375kcal。

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）	164.7	165.6	167	-1.4
体重（kg）	63.7	64.2	63.7	+0.5
肥満度（%）	20.5	19.7	16.3	+3.4

体重維持の目標に対し、体重 +0.5 ㎏となり、おおむね目標が達成できた。

(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		4	・条件、時期は適切だった。 ・体重増加のタイミングで抽出することができた。
アセスメント	現状把握	4	・面談前にアンケートを実施することで適切に現状把握することができた。
	課題の抽出	4	・アセスメントから抽出した課題を「重要性」と「改善可能性」の視点で適切に検討することができた。
個人目標の設定		3	・身長の仮定値について成長曲線から検討したが、実際との差が-1.4cm あった。 ・身長の成長が緩やかであることを確認した時点で、個人目標の見直しを検討する必要があった。
栄養補給計画※1		4	・食事調査だけでなく、体重が増えた原因を聞き取りで明確にし、個人目標達成のための栄養補給計画について適切に検討できた。
行動計画		2	・行動計画の実施率が低いことについて、丁寧なアプローチが必要だった。 →今後の取組時には、実施率が悪いことを確認した時点で行動計画の見直しを検討する。 ・「1日チーズ1枚かマヨネーズスプーン1杯」を設定したことで、対象生徒は自己管理能力を身につけていくために「これぐらいの量なら食べてもいい」ということを学ぶことができた。

栄養教育計画		2	・対象生徒に必要な栄養教育を計画することで、意識の変化につながったと考える。 ・栄養教諭の給食管理業務の増加により、栄養教育計画通りの教材を作成する時間を確保することができなかった。 ・実現可能な栄養教育計画を立案する必要がある。 ・今後の取組時には、対象生徒の障害の状態や特性を十分に考慮できるよう担任と密に相談しながら栄養教育実施内容を検討する。
連携計画		3	・対象生徒を取り巻く教員で協力することができた。 ・栄養教諭が毎日給食の喫食状況を確認することはできなかった。 →今後の取組時には、栄養教諭が行うべきかどうか精選していく。
個人情報の管理		4	・適切に取り扱うことができた。
指導・モニタリング		3	・行動計画の実施率が悪いときに働きかけを丁寧にすることができなかった。 →今後の取組時には、実施率が悪いことを確認した時点で改善策を検討する。 ・保護者、家庭での見守りがあったことにより、過剰に食べることはなかった。 ・保護者が多忙であり、連絡カードの記入が負担になっていた。 ・指導を通して行動変容ステージの変化へとつなげることができた。
再アセスメント	現状把握	3	・アンケートと面談の実施で、適切に現状把握できた。 ・普段とは間食内容が異なる日に食事調査が重なってしまった。 ・再アセスメントのために歩数計で歩数を計測したが、途中でリセットされてしまい休日分の歩数を確認することができなかった。
	課題の抽出	4	・適切に課題を抽出することができた。 ・次期に向けて、保護者の連絡カードの記入負担を考慮し、対象生徒の身体測定結果の見守りのみ継続する。

※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	2,300	78.0	1.2	70.0	360.0	650	230	9.0	420	4.0	0.8	1.00	90	20.0	9.0
②再アセスメント	2,525	100.0	1.6	70.2	368.5	534	256	6.4	435	3.4	0.97	1.08	66	21.4	8.3
①-②	-225	-22.0	-0.4	-0.2	-8.5	116	-24	2.6	-15	0.6	-0.17	-0.08	24	-1.4	0.7