【事例　14】

利用可能エネルギー不足による進行性のやせの中学校1年生女子生徒に対する個別的な相談指導

【中学校、1年、女子】

クラブ活動による運動量が増える中、やせが進行した生徒。給食と補食の増量、教育で食意識が高まり、補食等の選び方に変容が見られ、目標を達成

■要旨

1. 対象者の抽出・決定

・ スポーツ活動をしている生徒で、急激にやせが進行している中学1年生の女子生徒

2. 目的・個別的な相談指導実施期間

目的：やせの改善　期間：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 162.2cm　体重 39.2kg　肥満度-24.6%
・ 食生活に関する意識調査結果 31/60 点
・ 地域のバレーボールクラブに加入　・ 貧血傾向（フェリチン　15ng/ml）

食事調査より抽出した課題

・ エネルギー摂取量 1,748kcal　・ 練習がある日は夕食から翌朝の朝食までの時間があく。
・ 給食の米飯を半分に減らしている。　・ 牛乳を飲んでいない。

4. 個人目標

・ 体重4kg 増量（2か月後　身長：163.3cm　体重：43.2kg　肥満度-18.1%）

5. 相談指導計画

栄養補給計画　エネルギー480kcal/日増やす。1 点≒60kcal として、1 日8点以上とする。

行動計画　生徒：朝食で 1 点以上増やす。給食の米飯を減らさない（3点、週3日）
補食で3点以上食べる。夕食で1点以上増やす。
保護者：朝食で 1 点以上増やすメニューを用意する。
給食の米飯の喫食量を確認する（週3回）。
3点以上の補食を用意する。夕食で1点以上増やすメニューを用意する。

6. 実施・モニタリング

・ チェックシートを活用して取組状況の確認をした。
・ 栄養教育計画に基づき、身体状況に合った指導を行った。

7. 再アセスメント（実施後の現状把握と課題の抽出）

・ 身長 162.6cm　体重 42. 8kg　肥満度-18.1%
・ 食生活に関する意識調査結果 45/60 点　・貧血傾向（フェリチン　28ng/ml）

食事調査結果により改善された課題

・ エネルギー摂取量。・練習がある日は練習の前後に補食を食べている。
・ 給食の米飯を残さず食べた（18/25 日）

課題　・ 牛乳を飲んでいない。

8. 個人評価

・ 目標を達成できた。目標体重4kg に対して3. 6kg の増加にとどまったが、肥満度は-24.6%から-18.1%となり、高度やせが改善された。

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

スポーツ活動をする生徒
生徒又は顧問から健康相談があった生徒
痩せ又は肥満である生徒

②スクリーニング結果

スポーツ活動をする生徒(202名／326名)
生徒又は顧問から健康相談があった生徒(5名／202名)
痩せ又は肥満である生徒(3名／5名)
急激にやせが進行している中学1年生の女子生徒(1名)

2. 目的・個別的な相談指導実施期間

(1)目的

やせの改善

(2)個別的な相談指導実施期間とスケジュール

期間:2か月
スケジュール:

	準備期間										実施期間 2か月	評価期間		
内容	スクリーニング	対象者決定	初回面談	アセスメント	面談	個人目標決定	栄教補給計画決定	行動計画作成	栄養教育計画・連携計画決定	面談・行動計画決定	実施・モニタリング	面談	再アセスメント	個人評価

(3)対象者

やせの中学1年生女子生徒

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

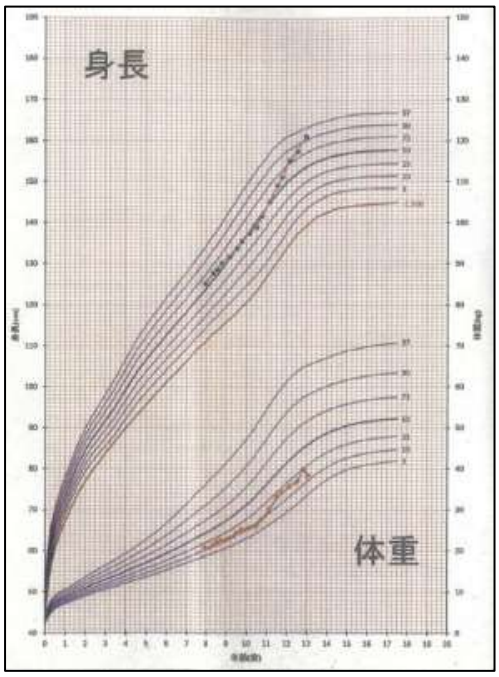
アセスメント時:身長 162.2cm　体重 39.2kg　肥満度-24.6%

身長・体重の経過及び現状

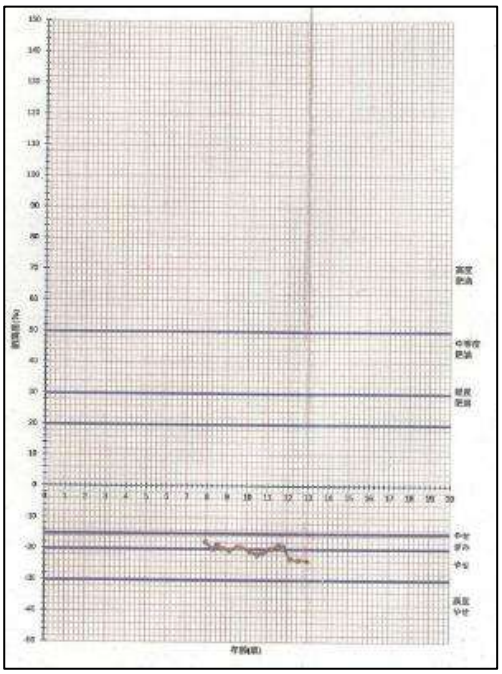
	小学2年	小学3年	小学4年	小学5年	小学6年	中学1年			
測定日	2020 年4月	2021 年4月	2022 年4月	2023 年4月	2024 年4月	2025 年4月	2025 年7月	2025 年9月	2025 年 10 月
年齢	7歳9か月	8歳9か月	9歳9か月	10 歳9か月	11 歳9か月	12 歳9か月	13 歳0か月	13 歳2か月	13 歳3か月
身長(㎝)	125.2	130.3	135.6	141.8	151.2	159.1	161.2	161.4	162.2
前回測定からの差	−	5.1	5.3	6.2	9.4	7.9	2.1	※2.3	※3.1
1ヶ月当たりの増加	−	0.43	0.44	0.52	0.78	0.66	0.70	※0.46	※0.52
体重(kg)	20.7	22.5	25.2	27.8	34.3	40.0	38.6	38.7	39.2
前回測定からの差	−	1.8	2.7	2.6	6.5	5.7	-1.4	※−1.3	※−0.8
1ヶ月当たりの増加	−	0.15	0.23	0.22	0.54	0.48	-0.47	※−0.33	※−0.13
肥満度(%)	-17.97	-19.91	-19.79	-21.52	-19.42	-19.53	-24.83	-24.80	-24.60

※2025 年4月からの差

〈成長曲線〉



〈肥満度曲線〉



現状

小学校入学時からやせぎみであった。

中学校入学後、急激にやせが進行し−20%を超えている。

課題

急激にやせが進行し−20%を超えている。

（2）生活習慣等

①体調

現 状

〇4月以降急激にやせが進行している。
〇4月以降腰痛がある。
〇月経未発来。

課 題

〇4月以降急激にやせが進行している。
〇4月以降腰痛がある。
〇月経未発来

②生活・運動

現 状

〇起床7時（練習がない日曜日は8時から9時）
〇就寝 22 時（火・木・土曜日は夜に練習があるため 23 時 30 分）
〇火曜日と金曜日は学校から帰宅後すぐに学習塾に行く。
〇小学校3年生の時に校区のバレーボールクラブに加入した。中学校入学時から、車で約1時間かけて地域のクラブチームに通うようになった。
〇4月以降運動によるエネルギー消費量が増えた。練習1回あたりの推定エネルギー消費量は平均560kcal/回である。
〇中学校入学後はクラブチームに所属したため、ボールも重くなり、ボールのスピードも早く、体に負担がかかっている。
〇筋力がついていないため踏ん張ることができず、ボールの勢いに負けボールをはじいてしまう。
〇他のメンバーに負けたくないので、体調が悪くても練習を休んだり、軽減をしたりしたくないと話している。
〇9月以降は新チームで中心選手となることを監督から期待されており、本人も望んでいる。
〇ポジションはセッターである。チームの事情によってはアタッカーもできる。
〇本人は、上手くなるために筋力を付ける必要があると思っている。
〇練習中に体幹トレーニングを取り入れているが、自宅でのトレーニングはしていない。
〇練習がない休日は家でゆっくり過ごす。

課 題

〇練習1回あたりの推定エネルギー消費量は平均 560kcal/回である。
〇中学校入学後はクラブチームに所属したため、ボールも重くなり、ボールのスピードも早く、体に負担がかかっている。
〇筋力がついていないため踏ん張ることができず、ボールの勢いに負けボールをはじいてしまう。

〇他のメンバーに負けたくないので、体調が悪くても練習を休んだり、軽減をしたりしたくないと話している。

③食事・食生活

現状

【食に対する意識調査】

〇食に対する意識調査結果は、31 点/60 点であった。

〇給食の主食が米飯の時は残している。

〇食事内容を改善する必要性について「わからない」と回答している。

全１５問　（４点×１５問＝６０点満点）
①　４点×１個　②　３点×４個　③　２点×５個　④　１点×５個

問１：１日３食きちんとたべることは大切だと思いますか。	①とても大切だと思う　②思う　③あまり思わない　④思わない
問２：１日の食事量についてどう感じていますか。	①多い　②ちょうど良い　③少ない　④わからない
問３：朝食は毎日食べていますか。	①毎日食べている　②週４～６日食べている　③週１～３日食べている　④食べていない
問４：主食・主菜・副菜のそろった食事を意識して食べていますか。	①意識している　②あまりしていない　③していない　④わからない
問５：たんぱく質やカルシウム等を意識して食事に取り入れていますか。	①意識している　②あまりしていない　③していない　④わからない
問６：運動後に補食を食べていますか。	①毎回食べている　②時々食べている　③あまり食べていない　④食べていない
問７：運動中や運動後に意識して水分補給を行っていますか。	①毎回行っている　②時々行っている　③あまり行っていない　④行っていない
問８：給食の主食は残さず食べていますか。	①おかわりしている　②残さず食べている　③減らしている　④残している
問９：給食の主菜は残さず食べていますか。	①おかわりしている　②残さず食べている　③減らしている　④残している
問１０：給食の副菜は残さず食べていますか。	①おかわりしている　②残さず食べている　③減らしている　④残している
問１１：給食の汁物は残さず食べていますか。	①おかわりしている　②残さず食べている　③減らしている　④残している
問１２：給食の牛乳は残さず飲んでいますか。	①おかわりしている　②残さず飲んでいる　③残している　④飲んでいない
問１３：自身の体型についてどう感じていますか。	①肥満傾向である　②適正である　③やせ傾向である　④わからない
問１４：食事と運動は関係があると思いますか。	①とても関係がある　②少し関係がある　③あまり関係がない　④わからない
問１５：現在の食事内容を改善する必要があると思いますか。	①早急に改善が必要だと思う　②少し必要だと思う　③思わない　④わからない
その他：聞いてみたいことや心配なことがあれば書いてください。	

【家庭での食事の様子】

〇食物アレルギー無し。牛乳とチーズは苦手で食べない。

〇中学校入学前後で食事量に変化はない。

〇朝食は7時。主食、ゆで卵、サラダ、週2回ヨーグルトか果物を食べる。

〇夕食は 19 時。主食、主菜1品、副菜1品。

〇夕食は、火・木曜日は 17 時半に食べて 18 時に出発。土曜日は 16 時半に食べて 17 時に出発。

〇練習がある日は夕食の時間が早くなり、練習後に補食を食べていないため、翌日の朝食までの時間が長い。(約14時間)

〇休日の練習には補食としておにぎり2個(精白米 40g×2個)を持参している。

〇間食は練習がなく時間がある日に芋系スナック菓子1/3袋(1袋 55g)やチョコがかかったラクトアイス(80g)を食べる(4日/週)。

〇練習や試合の日のお弁当について夏場は食べやすい麺類にしている。

〇練習や試合には母の手作りのアイススラリー(150ml　材料はクエン酸、天然塩、蜂蜜、オレンジジュース)やゼリー飲料を持参している。

【給食時間の様子】

〇米飯の量が多いと感じているため毎回半分に減らしている。

〇米飯よりもパンが好きで 1 人分を残さず食べている。

〇牛乳は苦手で飲まない。

〇魚や煮物など苦手なメニューは半分に減らしている。(週3回)

〇野菜は１人分を残さず食べる。
〇おかわりをすることは無い。

課題
〇食に対する意識調査結果、31 点/60 点であった。
〇牛乳や乳製品(ヨーグルト以外)を食べない。
〇給食の米飯を半分に減らしている。

④疾患

現状
〇4月に腰痛があり整骨院を受診。
⇒4月以降のクラブでは5号球が使用されており、大きく重くなったボールにより体に負担がかかった疲労の蓄積による痛みのため、1 週間練習を休む指示が出された。その後も痛みがあれば練習を控えるよう指示された。
〇やせの進行と貧血を心配した監督の助言で、7月 11 日に内科を受診。フェリチンの値が低く貧血傾向であると診断された。
⇒血液検査結果　血色素量　13.8 g/dl
ヘマトクリット 40.8%
フェリチン　15ng/ml
⇒フェリチンの値が低く貧血傾向であるが基準値内であり薬の処方等は無し。
〇8月5日の練習中に熱中症になり病院に搬送後点滴をした。
⇒13 日まで練習を休んだ。練習再開後は体がだるかったが、20 日には体のだるさもなくなった。

課題
〇腰痛がある。
〇フェリチンの値が低く、貧血傾向である。

(3)食事調査

①調査方法

・ 対象生徒は火・木・土曜日の夕食後にバレーボールの練習があり、練習の有無によって活動量が異なるため、活動状況を反映できるよう平日2日、休日2日の合計4日間を調査日とした。
・ 食事記録及び食事写真の確認、聞き取りを行った。
・ 主食は、保護者に計量を依頼した。
・ 食事記録は、保護者に用紙への記入を依頼した。
・ 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、電話及びメールにより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)」をもとに算出した。

(4)食事調査結果

①1日目(平日練習あり)

朝食



餅の磯辺焼き
ヨーグルト

給食

※牛乳は飲まない



米飯(半分は残す)
ハンバーグの照り煮
にんじんしりしり
豆腐のみそ汁

補食



アイススラリー

夕食



米飯
とんてき
タルタルソース
水菜のサラダ・トマト
わかめのみそ汁

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 Wt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	170	4.9	–	1.4	34.6	82	5	0.1	19	0	0.02	0.02	1	0.4	0.1
給食	474	21.4	–	14.6	62.3	225	89	9.1	330	1.2	0.41	0.15	7	4.0	2.5
夕食	815	43.1	–	50.4	51.3	72	69	2.7	140	1.8	1.36	0.62	17	1.7	1.0
補食	149	1.1	–	0.2	37	15	16	0.2	6	0	0.11	0.03	63	0.3	2.0
合計	1,608	70.5	1.8	66.6	185.2	394	179	12.1	495	3.0	1.90	0.82	88	6.4	5.6

②2日目(平日練習なし)

朝食



餅の磯辺焼き
ゆで卵
ゴーヤのサラダ
赤だし
ヨーグルト(残した)

給食

※牛乳は飲まない



パン
チキンカツ
キャベツとコーンのソテー
コンソメスープ
チョコクリーム

補食



バタークロワッサンメロンパン

夕食



うな重
すまし汁
漬物(キュウリ・生姜)

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 Wt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	228	10.7	–	8.6	29.5	44	81	1.3	110	1.5	0.06	0.21	7	1.6	1.4
給食	709	24.5	–	20.8	107.3	209	94	4.2	291	0.1	0.57	0.25	25	6.9	2.8
夕食	667	34.2	–	26.2	76.8	200	44	1.9	1,800	22.8	1.03	0.92	3	1.0	2.0
間食	431	4.5	–	21.3	55.8	0	0	0	0	0	0	0	0	1.0	0.6
合計	2,032	73.9	1.9	76.9	269.4	453	219	7.4	2,201	24.4	1.66	1.38	35	10.5	6.8

③3日目(休日練習なし)

朝食



ピザトースト
大根サラダ
ブロッコリー
プチトマト

昼食



米飯
とん平焼き
ブロッコリー
プチトマト

補食



ラクトアイス

夕食



米飯・味付けのり
刺身・大根・青じそ
小松菜と厚揚げの炒め物
ゴーヤと玉ねぎのサラダ
トマト
あおさとねぎの赤だし

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 Wt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	372	19.5	–	19.4	36.1	380	40	1.4	250	0.2	0.20	0.37	74	4.1	2.5
昼食	464	20.6	–	21.0	51.6	54	42	2.3	150	2.4	0.32	0.36	60	2.7	0.4
夕食	444	24.7	–	12.8	62.3	130	220	3.6	170	1.9	0.28	0.20	39	4.9	1.6
間食	259	2.9	–	9.7	24.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
合計	1,539	67.7	1.7	62.9	174.2	564	302	7.3	570	4.5	0.80	0.93	173	11.7	4.6

④4日目(休日練習あり)

朝食



ドーナツ
ゆで卵
卵とわかめのスープ
キウイ
オレンジジュース

補食



そうめん
豚肉
オクラ
プチトマト

補食



おにぎり
(梅・じゃこ・
チキンナゲット)
ゼリー

夕食



米飯
ハンバーグ
からあげ
枝豆コーン
コーンスープ

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 Wt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	382	13.7	–	12.9	56.1	84	39	1.7	150	2.3	0.20	0.33	150	2.3	0.6
昼食	252	12.1	–	3.0	45.7	24	27	0.8	22	0.1	0.29	0.12	8	2.3	2.3
夕食	631	27.5	–	20.3	88.1	73	66	2.6	44	0.4	0.36	0.31	7	3.6	2.5
間食	548	10.8	–	6.4	112.5	29	26	0.8	14	4.1	0.31	0.23	190	0.8	3.0
合計	1,813	64.1	1.7	42.6	302.4	210	158	5.9	230	6.9	1.16	0.99	355	9.0	8.4

⑤食事調査結果　まとめ

＜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 Wt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
平日①	1,608	70.5	1.8	66.6	185.2	394	179	12.1	495	3.0	1.90	0.82	88	6.4	5.6
平日②	2,032	73.9	1.9	76.9	269.4	453	219	7.4	2,201	24.4	1.66	1.38	35	10.5	6.8
平日平均	1,820	72.2	1.8	71.8	227.3	424	199	9.8	1,348	13.7	1.78	1.10	62	8.5	6.2

＜休日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 Wt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
休日①	1,539	67.7	1.7	62.9	174.2	564	302	7.3	570	4.5	0.80	0.93	173	11.7	4.6
休日②	1,813	64.1	1.7	42.6	302.4	210	158	5.9	230	6.9	1.16	0.99	355	9.0	8.4
休日平均	1,676	65.9	1.7	52.8	238.3	387	230	6.6	400	5.7	0.98	0.96	264	10.4	2.3

＜休日2日間･平日2日間　合計4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 Wt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
平日平均	1,820	72.2	1.8	71.8	227.3	424	199	9.8	1,348	13.7	1.78	1.10	62	8.5	6.2
休日平均	1,676	65.9	1.7	52.8	238.3	387	230	6.6	400	5.7	0.98	0.96	264	10.4	2.3
平均	1,748	69.1	1.8	62.3	232.8	406	215	8.2	874	9.7	1.38	1.03	163	9.5	4.3

現状

・エネルギー摂取量 1,748kcal/日は、発育の状況から利用可能エネルギー不足と考えられる。

・給食の米飯を半分に(精白米で 55g)減らしている。

・牛乳を飲んでいない。

課題

・エネルギー摂取量 1,748kcal/日は、発育の状況から利用可能エネルギー不足と考えられる。

・給食の米飯を半分に(精白米で 55g)減らしている。

・家庭･給食ともに牛乳を飲んでいない。

(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。

①エネルギー摂取量は 1,748kcal/日
②練習がある日は夕食から翌朝の朝食までの時間があく。
③貧血傾向である。
④食に関する意識が低い。
⑤給食の米飯を減らしている。
⑥牛乳を飲んでいない。

※運動量に対して慢性的なエネルギー不足状態が背景にあると推察され、利用可能エネルギー不足が疑われる。

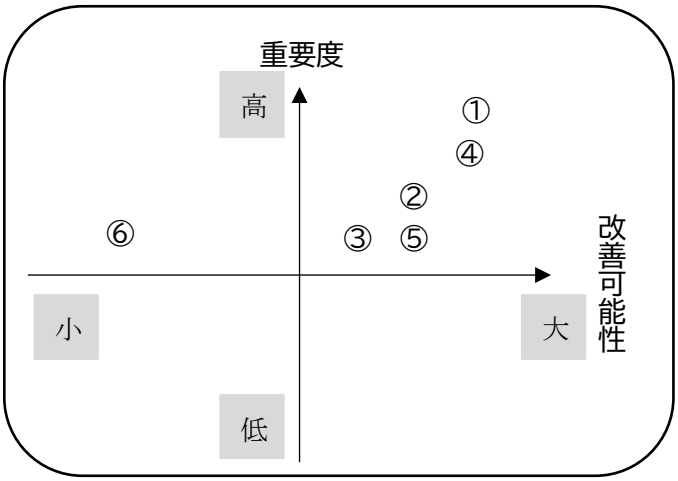


図1 課題の改善可能性と重要度マトリクス

4. 個人目標

(1)目標

【目標】 体重4kg 増量(身長:163.3cm 体重:43.2kg 肥満度-18.1%)
【期間】 2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	4 月	10 月	12 月(仮定)					
		アセスメント時	指導なし	指導あり				
				+2kg	+3kg	+4kg	+5kg	+6kg
身長(cm)	159.1	162.2				163.3		
体重(kg)	40.0	39.2	39.0	41.2	42.2	43.2	44.2	45.2
肥満度(%)	-19.5	-24.6	-26.0	-21.9	-20.0	-18.1	-16.2	-14.3

4月から 10 月では、1か月当たり身長が約 0.5cm 伸び、体重は 0.1kg 減っているため、2か月後の身長は 1.1cm 伸び、体重は 0.2kg 減少、肥満度が-26.0%と仮定した。やせが進行しているため、肥満度が-20%未満となるよう体重+4kg を目標とした。

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 Wt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
アセスメント	1,748	69.1	1.8	62.3	232.8	406	215	8.2	874	9.7	1.38	1.03	163	9.5	4.3
方法案	480	2.2	—	15.2	68.5	90	55	1.7	203	2.5	0.35	0.26	42	2.3	1.6
案反映	2,228	71.3	—	77.5	301.3	496	270	9.9	1,077	12.2	1.73	1.29	205	11.8	5.9
栄養補給計画	2,300	75.0	1.9	80.0	310.0	500	270	10.0	1,100	12.5	1.75	1.30	210	12.0	6.0

②設定根拠

【エネルギー】

エネルギー　480kcal/日　増やす

2か月後　身長 163.3cm　体重 39.0kg と仮定

体重を4㎏増加させるため4㎏×7,200kcal＝28,800kcal

28,800kcal÷60 日＝480kcal/日

なお、本計画は、成長期における体重増加を最優先とし、地域クラブの監督及び管理栄養士と連携し運動負荷の調整と併行して実施することを前提とする。詳細は連携計画に記載のとおり。

〔栄養素〕

・栄養素の摂取量は、アセスメント結果から設定した。

・フェリチン低値が見られたが、月経未発来及び高度痩せを伴っていることから、慢性的な利用可能エネルギー不足が背景にあると推察し、今回は鉄等の栄養素の目標は設定せずに、まずは利用可能エネルギー量の回復を優先した。

③実現のための方法案

1点≒60kcal として、1日8点以上となるように計画する。

	方法		
朝食で 1点以上追加	①餅 1 個 50gを 2 個 100gにする。 ②米飯を 1.5 倍(白米 55g を白米 90g)にする。 ③食パン 6 枚切り 1 枚を5枚切り 1 枚にする。 ④ヨーグルトを1個食べる。 ⑤バナナを1本食べる。 ⑥鶏卵 1 個を食べる。	112kcal　2 点 120kcal　2 点 33kcal　0.5 点 56kcal　1 点 93kcal　1.5 点 84kcal　1.5 点	
給食の主食が 米飯の日は 3点追加	①給食の米飯を減らさず食べる。 ②給食の米飯を1/4だけ減らす。	188kcal　3 点 94kcal　1.5 点	

補食及び間食で 3点以上追加	①おにぎり１個(白米 60g)　205kcal 3.5 点　②ドーナツ１個　184kcal 3 点 ③バナナバウムクーヘン　457kcal 7.5 点　④シュークリーム　348kcal 6 点 ⑤焼きプリン　189kcal 3 点　⑥どらやき　243kcal 4 点 ⑦羊羹　289kcal 5 点　⑧菓子パン　431kcal 7 点 ⑨プロテインゼリー　111kcal 2 点　⑩ラクトアイス　259kcal 4.5 点
夕食で 1点以上追加	①副菜を1品追加する。 大豆の五目煮　57kcal 1 点　さつまいもの甘煮 85kcal 1.5 点 青菜のごま和え 39kcal 0.5 点　切干大根の煮物　93kcal 1.5 点 ②肉類の炒め物を揚げ物にする。 例:豚肉の生姜焼きをとんかつにする。 83kcal1.5 点 ②米飯を 1.5 倍(白米 60g を白米 90g)にする。 103kcal1.5 点
合計8点以上	

	方法案		点数	エネルギー量
A 案	餅１個 50gを２個 100gにする 給食の米飯を減らさず食べる 焼きプリンを食べる 青菜の白和えを食べる	112kcal 2 点 188kcal 3 点 189kcal 3 点 36kcal 0.5 点	8.5 点	525kcal
B 案	ヨーグルトを１個食べる バナナを１本食べる 給食の米飯を1/4だけ減らす おにぎり１個(白米 60g)を食べる 切干大根の煮物を食べる	56kcal 1 点 93kcal 1.5 点 94kcal 1.5 点 205kcal 3.5 点 93kcal 1.5 点	9 点	541kcal
C 案	食パン 6 枚切り１枚を5枚切り１枚にする 鶏卵１個を食べる どらやきを食べる 夕食の米飯を 1.5 倍(白米 60g を白米 90g)にする 大豆の五目煮を食べる	33kcal 0.5 点 84kcal 1.5 点 243kcal 4 点 103kcal 1.5 点 57kcal 1 点	8.5 点	520kcal
D 案	朝食の米飯を 1.5 倍(白米 55g を白米 90g)にする ドーナツ１個を食べる 夕食の米飯を 1.5 倍(白米 60g を白米 90g)にする さつまいもの甘煮を食べる	120kcal 2 点 184kcal 3 点 103kcal 1.5 点 85kcal 1.5 点	8 点	492kcal

(2)行動計画

生徒	①	朝食でメニューシートから１点以上増やす。
	②	給食の米飯を減らさない(３点、週３日)。
	③	補食でメニューシートから3点以上食べる。 ※練習日は練習後に可能な限り早く食べる。
	④	夕食でメニューシートから1点以上増やす。
保護者	①	朝食で１点以上増やすメニューを用意する。
	②	給食の米飯の喫食量を確認する。(週３回)
	③	３点以上の補食を用意する。
	④	夕食で1点以上増やすメニューを用意する。

※②については、給食の主食が米飯ではない日については、給食以外の場面で増やすようにし、1日の合計が8点以上になるよう計画した。

※1回の食事量を急に増やすことは難しいため、補食を活用し、1 日のエネルギー摂取量を増やすように計画した。

※夜に練習がある日は、練習後可能な限り早く補食を摂るようにし、就寝に影響がないようにした。

(3)栄養教育計画

日程	場所	対応者	対象者	内容	使用教材等
10月4日(土)	練習会場	栄養教諭 管理栄養士＊ (栄養教育)	生徒 保護者 クラブチームの部員	・中学生に必要なカルシウム ・牛乳に置き換えられる食品の選び方	指導資料「成長期に必要なカルシウム」「カルシウムを効率よくプラスする方法」 (目標)成長期に必要なカルシウムを効果的に摂る方法を知る。
10月14日(火)	相談室	栄養教諭 (栄養教育)	生徒	・食事の大切さ ・1日のエネルギー必要量	中学生用食育教材 教材3「エネルギー不足に注意しましょう」 教材4「1 日に何を食べればいいの？」 (目標)1 日に必要なエネルギー量を知る。
10月21日(火)	電話	栄養教諭 (栄養教育)	保護者	・保護者が負担なく調理ができるよう、いつもの料理にプラスすることで効果的にエネルギーを増やすポイントを紹介	指導資料「いつものメニューでひと工夫」 (目標)いつもの料理にプラスすることで効果的にエネルギーを増やすポイントを知る。
12月18日(木)	体育館	栄養教諭 (栄養教育)	運動部活動に加入する生徒	・スポーツ栄養教室	中学生用食育教材 教材9「スポーツ栄養」 (目標)パフォーマンスの向上には運動・栄養・休養のバランスが重要であることを理解する。

＊管理栄養士は地域クラブ所属

(4)連携計画(体制・計画)

担当	内容
管理職	個別的な相談指導の体制整備
養護教諭	月に一度身体測定を実施し、成長曲線と肥満度曲線を作成する。 生徒の心身の状況を確認する。
学級担任	給食の喫食状況を確認する。 保護者との連携調整 毎週月曜の朝にチェックシートを回収し、新しいシートを渡す。
栄養教諭	家庭での食事状況や身体状況を確認する。 毎週月曜日に提出されたチェックシートを確認し、取組状況を把握する。 地域クラブの監督及び管理栄養士と連絡を取り、練習の様子を確認する。
保護者	生徒と共にチェックシートの記入をする。 生徒の腰痛の状況を確認する。 地域クラブの監督及び管理栄養士と連絡を取り、練習の様子を確認する。
(地域クラブ) 監督 管理栄養士	生徒の心身の状況を確認する。 栄養教諭と情報共有し、取組状況の把握をする。 体重増加と腰痛の改善が緊急の課題であるが、練習量を減らしたくないという本人の強い希望があることから、監督・管理栄養士・栄養教諭が取組状況を把

	握し、本人のモチベーションを大切にしながら練習量を以下のとおり軽減するよう配慮した。 ※レシーブ練習3分6セットを3分4セットにする。－30kcal ※ゲーム形式の練習では運動量の多いセッターではなくオポジットにする。 －30kcal これにより練習１回あたりエネルギー消費量は－60kcal、 週あたり－60kcal×3.5回/週＝－210kcal 理論上は1日あたり－30kcalとなり、取組期間 60 日では、 30kcal×60 日÷7,200＝0.25kgの体重増加が見込まれる。

(5)個人情報の管理・倫理的配慮

【倫理的配慮】

・ 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。

・ 指導に関わる関係者で個人情報を共有することについて生徒と保護者に同意を得た。

【紙媒体】

・ 不透明の専用ファイルを使用し、受け渡し時に周囲から見えないようにする。

・ 鍵のかかる机の引き出しで保管する。

【電子データ】

・ データにパスワードを設定し管理する。

6. 実施・モニタリング

(1)指導内容

【身体測定】

・ 生徒：毎朝排尿後に体重を計る。

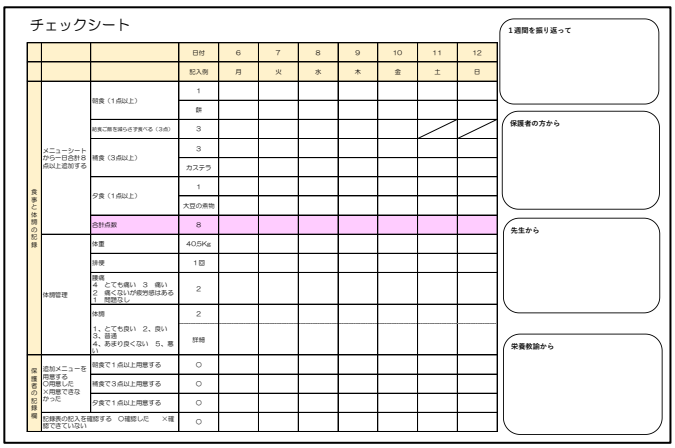
月に１度保健室で身体測定をする。

【チェックシート】

・ チェックシート：生徒および保護者が記入

毎週月曜日に学級担任に提出
学級担任がコメントを記入し
栄養教諭に渡す
↓
栄養教諭が確認後コメントを
記入し生徒に返却
↓
チェックシートを返却する時
に生徒と面談をし、取組状況
を詳細に聞き取る

〈チェックシート〉


チェックシート

			日付	6	7	8	9	10	11	12
			記入例	月	火	水	木	金	土	日
食事と体調の記録	メニューシートから一日合計８点以上追加する	朝食（1点以上）	1							
			餅							
		給食ご飯を揚げ焼き	3							
		晩食（3点以上）	3							
			カステラ							
		夕食（1点以上）	1							
			大豆の煮物							
		合計点数	8							
	体調管理	体重	40.5Kg							
		排便	1回							
		睡眠 4 とても眠い 3 眠い 2 眠くないが疲労感はある 1 問題なし	2							
		体調	2							
		1、とても良い 2、良い 3、普通 4、あまり良くない 5、悪い	餅							
保護者からの記録欄	追加メニューを用意する ○用意した ×用意できなかった	朝食で１点以上用意する	○							
		晩食で３点以上用意する	○							
		夕食で１点以上用意する	○							
	記録表の記入を確認する ○確認した ×確認できていない		○							

１週間を振り返って

保護者の方から

先生から

栄養教諭から

・ 強くなりたい気持ちが先行し、食べなければならないというプレッシャーを感じたり、急な食事量の増加による消化器系への影響や体重増加による身体への影響が出たりしていないか、チェックシートの確認とこまめな声かけを心がけた。

【栄養教育】

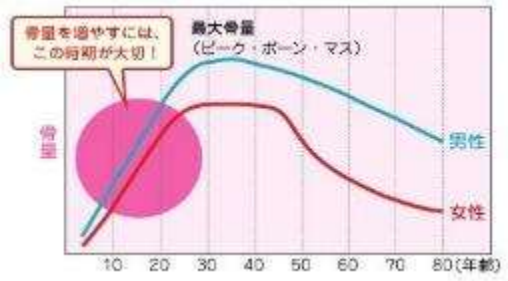
①10 月4日(土)

練習会場で、地域クラブの管理栄養士と共に骨密度測定を実施。

生徒の測定結果は 105%(同年代比)であったが、他の選手の大半が 130%以上であったため、自分の食生活を見直す必要があることに気付いた様子だった。

部員の多くが学校給食の牛乳を残しているとのことだったので、ピークボーンマスやカルシウムを多く含む食品等について指導し、成長期の今、骨を丈夫にする大切さを学ぶ機会とした。

〈骨量の変化〉



〈カルシウムを多く含む食品〉



②10 月 14 日(火)

中学生用学習教材を使用し、エネルギー不足による体への影響や、中学生に必要な食事について指導した。







③10 月 21 日(火)

前日に提出されたチェック表の生徒のコメント欄に体重が思ったように増えていないことを気にしている様子があったので、家庭での様子を聞き取るため、栄養教諭が保護者に電話連絡した。保護者から聞き取った家庭での様子は、目標に向かって頑張っているが、なかなか思うように体重が増えないことを気にしているとのことだった。

食べることが負担にならないよう、そして、保護者が負担なく調理ができるよう、いつもの料理にプラスすることで効果的にエネルギーを増やす工夫を紹介した。

〈レシピ紹介カード〉



〈食品紹介カード〉



④12 月 18 日(木)

校内で運動部に加入する生徒を対象とした栄養教育を実施。

栄養教諭が作成したパワーポイント資料と中学生用食育教材教材9「スポーツ栄養」を使用し、パフォーマンスの向上には運動、栄養、休養のバランスが重要であることを理解できるようにした。



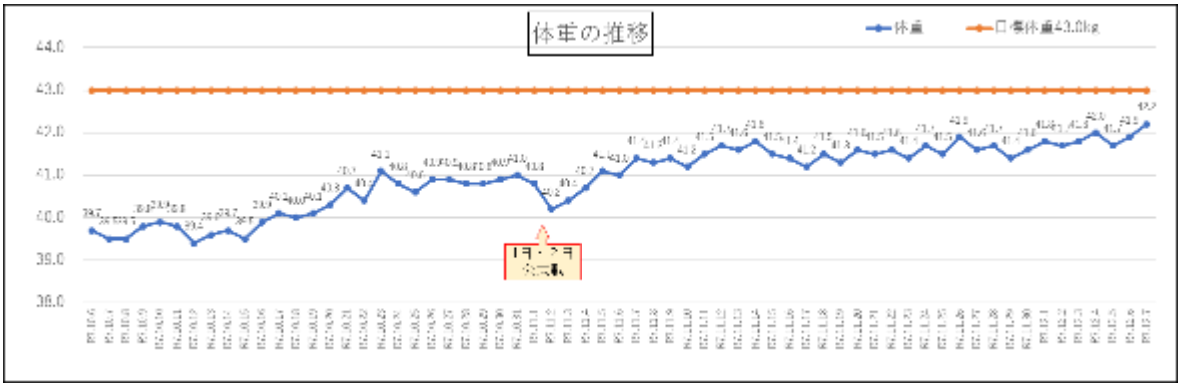




〈パワーポイント資料〉　　〈中学生用食育教材教材9〉

(2)モニタリング

【身体状況の変化】



【モニタリング】

1週目 10 月6日(月)～12日(日)

日付		6	7	8	9	10	11	12	
曜日		月	火	水	木	金	土	日	合計
朝食(1点以上)		1	1.5	1.5	1	2	1	1	9
給食の米飯を減らさず食べる(3点)		3	3		3				9
補食(3点以上)		3	4	7.5	7	4.5	5.5	6.5	38
夕食(1点以上)		1.5	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	10
合計	1日合計	8.5	9.5	10.5	12.5	8	8	9	66
	1日あたり平均								9.4
体重		39.7	39.5	39.5	39.8	39.9	39.8	39.4	
腰痛 (4:も痛い 3:痛い 2:痛くないが疲労感がある 1:問題なし)		3	3	3	3	3	3	3	21
練習			練習		練習		練習試合(6s)	練習試合(8s)	

(チェックシートより)

○取組の最初の週であり、前向きに取り組む姿勢が見られ、前日行動目標を達成していた。

○腰痛について、練習を軽減されることを恐れ過小評価していたため、実際の痛みの程度を聞き取り修正した。

(クラブの監督及び管理栄養士との連携)

○クラブの監督及び管理栄養士と相談し、生徒のモチベーションを大切にしながら、可能な限りエネルギー消費量を抑えられるよう、チーム練習の中で生徒にボールが集中したり厳しいボールを出すことを控えたりするなどの配慮をすることにした。

2週目 10月13日(月)～19 日(日)

日付		13	14	15	16	17	18	19	
曜日		月	火	水	木	金	土	日	合計
朝食(1点以上)		1	2	2	3	2.5	1.5	2	14
給食の米飯を減らさず食べる(3点)		3	1.5		1.5				6
補食(3点以上)		2	10.5	6	6.5	3	12	11	51
夕食(1点以上)		1.5	1	1.5	1.5	1	1.5	1	9
合計	1日合計	7.5	15	9.5	12.5	6.5	15	14	80
	1日あたり平均								11.4
体重		39.6	39.7	39.5	39.9	40.1	40.0	40.1	
腰痛 (4:も痛い 3:痛い 2:痛くないが疲労感がある 1:問題なし)		3	3	3	3	3	3	3	21
練習			練習		練習		練習試合(8s)	練習試合(8s)	

（チェックシートより）

〇給食の米飯を 1/4 残した日があった。生徒に理由を聞いたところ、朝食で餅を2個食べたのでおなかがすいてなかったという理由であった。給食の主食が米飯の日には、朝食を1点以上増やしても給食時には空腹を感じたときのメニューにするようアドバイスした。

〇取組前は2～3日に1回だった排便が、毎日1回あるようになった。

〇排便の回数が増えたことにより体重が増加しないと生徒は感じていたため、毎日排便があるのは健康的で良いことであり、毎日排便があっても、その日食べた食品から必要な栄養はきちんと吸収できることを説明した。

3週目 10月 20 日(月)～26 日(日)

日付		20	21	22	23	24	25	26	
曜日		月	火	水	木	金	土	日	合計
朝食(1点以上)		2	2	2.5	2	1.5	1	0.5	11.5
給食の米飯を減らさず食べる(3点)		1.5	1.5		3				6
補食(3点以上)		5	17.5	12.5	3	8	11.5	10.5	68
夕食(1点以上)		1.5	2	1	1	1	1	1.5	9
合計	1日合計	10	23	16	9	10.5	13.5	12.5	94.5
	1日あたり平均								13.5
体重		40.3	40.7	40.4	41.1	40.8	40.6	40.9	
腰痛 (4:も痛い 3:痛い 2:痛くないが疲労感がある 1:問題なし)		3	3	2	3	2	3	3	19
練習			練習		練習		練習	練習 試合 (8s)	

（チェックシートより）

〇給食の主食が米飯以外の日は、補食でその分の点数を補うようにしていた。

〇補食の内容について、糖分や脂質が多く甘い物(シュークリーム、ドーナツ等)をよく食べており課題があるが、肥満度-20%を改善できるまでは体重の増加を優先し、内容の指導はしないことにした。

〇体重が40kg 台になった。

4週目 10月 27日(月)～11 月 2 日(日)

日付		27	28	29	30	31	1	2	
曜日		月	火	水	木	金	土	日	合計
朝食(1点以上)		1	2	3	1.5	1	2	1.5	12
給食の米飯を減らさず食べる(3点)		3	1.5		1.5				6
補食(3点以上)		6	6.5	6	12	16	8	12	66. 5
夕食(1点以上)		1	1.5	1	1	2	1	2	9. 5
合計	1日合計	11	11.5	10	16	19	11	15.5	94
	1日あたり平均								13.4
体重		40.9	40.8	40.8	40.9	41.0	40.8	40.2	
腰痛 (4:も痛い 3:痛い 2:痛くないが疲労感がある 1:問題なし)		3	3	3	3	3	3	3	21
練習			練習		練習		公式戦(3試合)	公式戦(2試合)	

(チェックシートより)

○栄養教諭からのアドバイスをもとに、朝食の内容が給食時間に影響しないよう27日は朝食のスープにごま油を加えていた。給食時間には空腹を感じられ、米飯を残さず食べていた。

○28日に腹痛と下痢があり、30 日まで体調不良が続いた。そのため、28 日と30日の米飯は減らしていた。取組前のように半量ではなく、1/4だけ減らし1. 5点確保できるように頑張っていた。

○10月21日に配付した資料(レシピ紹介カード、食品紹介カード)をもとに、家での食事や捕食にたんぱく質や鉄を意識した食品(魚肉ソーセージ、Fe ウエハース、はちみつヨーグルト、バターライス等)を取り入れていた。

5週目 11月3日(月)～11 月9日(日)

日付		3	4	5	6	7	8	9	
曜日		月	火	水	木	金	土	日	合計
朝食(1点以上)		2	2	1.5	1	2	2	2	12.5
給食の米飯を減らさず食べる(3点)			1.5		3				4.5
補食(3点以上)		5	6	5	10	5	3	11.5	45.5
夕食(1点以上)		2	2	2	2	1	2.5	2	13.5
合計	1日合計	9	11.5	8.5	16	8	7.5	15.5	76
	1日あたり平均								10.9
体重		40.4	40.7	41.1	41.0	41.4	41.3	41.4	
腰痛 (4:も痛い 3:痛い 2:痛くないが疲労感がある 1:問題なし)		3	3	3	3	3	3	3	21
練習			練習		練習		練習		

(チェックシートより)

○体重が41Kg 台になった。

〇保護者は生徒がしっかりと食べられるようになってきたので安心していた。

（クラブの監督及び管理栄養士との連携）

〇クラブの管理栄養士から、目標としていた公式戦が終わり、次回2月の大会までの期間は基礎練習になるため運動によるエネルギー消費量を抑えられると連絡があった。

〇クラブの監督から、休日の練習試合は12月末までは実施しないと連絡があった。

6週目 11月10日(月)～11 月16日(日)

日付		10	11	12	13	14	15	16	
曜日		月	火	水	木	金	土	日	合計
朝食(1点以上)		1.5	1.5	2	2	2	2	2	13
給食の米飯を減らさず食べる(3点)		3	3		3				9
補食(3点以上)		5	8	6	5	11.5	12	11.5	59
夕食(1点以上)		2	1	2	2	2	2	2	13
合計	1日合計	11.5	13.5	10	12	15.5	16	15.5	94
	1日あたり平均								13.4
体重		41.2	41.5	41.7	41.6	41.8	41.5	41.4	
腰痛 (4:も痛い 3:痛い 2:痛くないが疲労感がある 1:問題なし)		3	2	2	2	2	2	2	15
練習			練習		練習		練習		

（チェックシートより）

〇腰痛の指数が2の日が増え、痛みが改善されてきた。

7週目 11月 17 日(月)～11 月 23 日(日)

日付		17	18	19	20	21	22	23	
曜日		月	火	水	木	金	土	日	合計
朝食(1点以上)		1.5	2	2	2	2	2	2	13.5
給食の米飯を減らさず食べる(3点)		3	3						6
補食(3点以上)		5.5	11	10	11	8	6.5	14	66
夕食(1点以上)		1	1	1	2	2	1	2	10
合計	1日合計	11	17	13	15	12	9.5	18	95.5
	1日あたり平均								13.6
体重		41.2	41.5	41.3	41.6	41.5	41.6	41.4	
腰痛 (4:も痛い 3:痛い 2:痛くないが疲労感がある 1:問題なし)		3	2	2	2	2	3	3	17
練習			← 期末テスト期間 練習休み →				練習		

（チェックシートより）

〇たくさん食べているのになかなか体重が増えないことを気にしていた。そこで、食べた分に比例してすぐに体重の増減が現れるわけではないが、しっかり食べて練習をすることで、体は鍛えられていくことを説明した。

〇生徒には期末テストで練習がない期間も、しっかり食べるように伝えた。

8週目 11月 24 日(月)～11 月 30 日(日)

日付		24	25	26	27	28	29	30	
曜日		月	火	水	木	金	土	日	合計
朝食(1点以上)		2	1.5	2	2	2	2	2	13.5
給食の米飯を減らさず食べる(3点)		3	3		3				9
補食(3点以上)		9	9	10	14	5.5	9	7	63.5
夕食(1点以上)		1	1	2	2	1	2	2	11
合計	1日合計	15	14.5	14	21	8.5	13	11	97
	1日あたり平均								13,9
体重		41.7	41.5	41.9	41.6	41.7	41.4	41.6	
腰痛 (4:も痛い 3:痛い 2:痛くないが疲労感がある 1:問題なし)		3	3	2	2	2	2	2	16
練習			練習		練習		練習		

（チェックシートより）

〇取組期間の終了が近づき、生徒は目標の＋4kgに届かないことに焦りを感じていたので、数字ばかりを気にせず体重は1つの目安と考えるように助言した。体重増加につながらなくてもしっかり食べることは自分の体にとって良いことがたくさんあると説明した。

9週目 12月1日(月)～12月7日(日)

日付		1	2	3	4	5	6	7	
曜日		月	火	水	木	金	土	日	合計
朝食(1点以上)		2	1.5	2	2	2	2	1	12.5
給食の米飯を減らさず食べる(3点)		3	3		3				9
補食(3点以上)		8	10	6	5.5	13	8.5	12	63
夕食(1点以上)		1	1	2	1	2	2	1	10
合計	1日合計	14	15.5	10	11.5	17	12.5	14	94.5
	1日あたり平均								13.5
体重		41.8	41.7	41.8	42.0	41.7	41.9	42.2	
腰痛 (4:も痛い 3:痛い 2:痛くないが疲労感がある 1:問題なし)		2	2	2	3	2	2	2	15
練習			練習		練習		練習	大会補助役員	

（チェックシートより）
〇体重が42kg台になった。

【行動計画の達成状況】

10/6～12/7	
行動計画	達成率
① 朝食でメニューシートから1点以上増やす。	62/63 日(98%)
② 給食の米編を減らさない。	18/25 日(72%)
③ 補食でメニューシートから3点以上食べる。	62/63 日(98%)
④ 夕食でメニューシートから1点以上増やす。	63/63 日(100%)

1日8点以上をとる目標に対し、63日間で合計 791.5 点、1 日当たり12. 6点(756kcal)摂取していた。

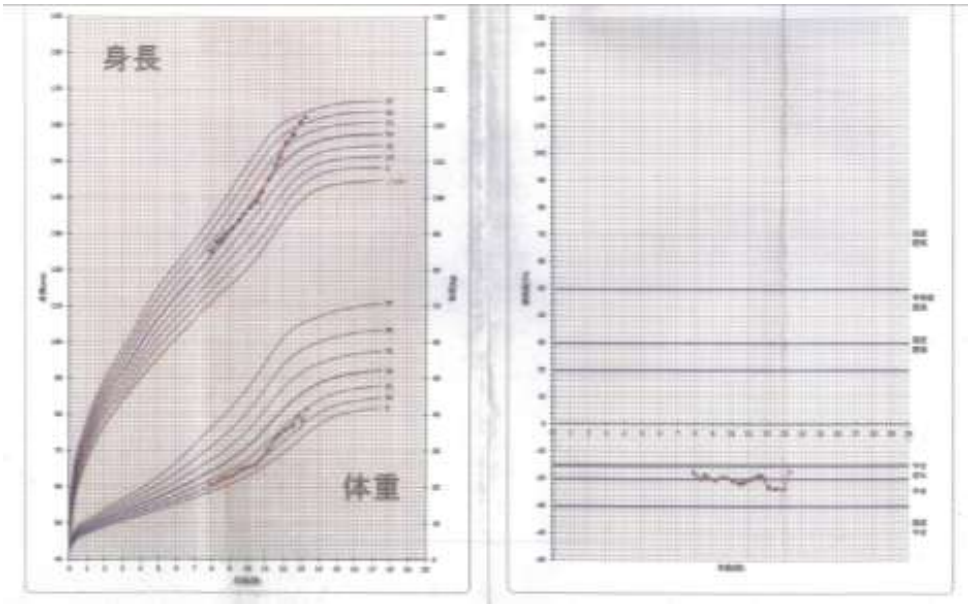
1 日あたりの獲得点数	エネルギー摂取量	日数
8点未満	480kcal 未満	3日
8点以上～12点未満	480kcal～720kcal 未満	26日
12点以上～16点未満	720kcal～960kcal 未満	24日
16点以上～20 点未満	960kcal～1,200kcal 未満	8日
20 点以上	1,200kcal 以上	2日

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 162.6cm 体重 42.8kg 肥満度－18.1%

成長曲線　　肥満度曲線



現状

２か月で身長は 0.4cm 伸び、体重は 3.6kg 増加した。
肥満度は-24.6%から-18.1%となった。
やせ気味である。

課題

やせ気味である。

(2)生活習慣等

①体調

現状

腰痛は軽減されたが続いている。

月経未発来

課題

腰痛がある。

月経未発来

②生活・運動

現 状

体調が良いと回答する日が増えた。

課 題

なし。

③食事・食生活

現 状

栄養教育で伝えたアドバイスを取り入れ、エネルギー摂取量を増やせている。
練習後に補食を摂るようになった。
補食を選ぶ時に、栄養素に着目し選択している。
牛乳は飲まない。
食に対する意識が向上した。
（食生活に関する意識調査結果　取組前 31/60 点　⇒　取組後 45/60 点）

課 題

牛乳は飲まない。
意識調査45点である。

④疾患

現状

12 月 26 日に病院を受診し、血液検査を実施。
フェリチンの値が低く、貧血傾向であると診断された。

⇒血液検査結果　血色素量　　13.7 g/dl
　　ヘマトクリット　41.4%
　　フェリチン　　28ng/ml
⇒フェリチンの値は上昇した。医師からは、基準値内ではあるが低値。薬は処方しないので、食生活に注意をするよう言われた。

課題

フェリチンの値が低く、貧血傾向である。

（3）食事調査

①調査方法

・ 平日2日、休日2日の合計4日間、食事記録及び食事写真の確認、聞き取りを行った。

・ 主食は、保護者に計量を依頼した。
・ 食事記録は、保護者に用紙への記入を依頼した。
・ 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、電話及びメールにより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)」をもとに算出した。

(4)食事調査結果

①1日目(平日練習なし)

朝食	給食	補食	夕食	補食
				
シュガートースト ゆで卵 コールスローサラダ ミニトマト 野菜スープ ヨーグルト りんご	米飯 さばの照り焼き みそおでん ピーマンの塩昆布炒め	バナナ クッキー ウエハース	米飯 豚肉の生姜焼き 小松菜のごま炒め ブロッコリー ミニトマト にゅうめん	カステラ

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 Wt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	671	21.2	—	28.9	91.4	254	81	2.5	981	1.3	0.24	0.29	54	11.6	1.5
給食	620	25.5	—	12.5	103.6	89	90	2.8	205	2.0	0.63	0.25	30	4.3	2.1
夕食	1015	44.4	—	44.7	109.4	249	138	5.5	266	4.1	1.25	0.64	98	6.7	6.8
補食	614	20.7	—	17.7	97.0	171	100	2.5	194	2.0	0.14	0.30	23	5.2	2.5
合計	2,920	111.9	2.6	103.9	401.4	764	408	13.2	1,646	9.5	2.26	1.48	205	27.7	12.9

②2日目（平日練習あり）

朝食



きなこ餅
めだま焼き
水菜のサラダ
ヨーグルト
バナナ

給食

※牛乳は飲まない



米飯
冬至うどん
豆腐ナゲット
れんこんサラダ
さかなふりかけ

補食





やきそばパン
柿
プリン

夕食



米飯
鶏肉のから揚げ
ゆで卵
ほうれん草のお浸し
ブロッコリー
あさりのみそ汁

補食



魚肉ソーセージ
どら焼き

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 Wt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	614	20.7	—	17.7	97.2	171	100	2.5	194	1.9	0.14	0.30	23	5.2	2.5
給食	625	16.1	—	13.1	112.3	274	157	2.2	271	0.0	0.64	0.14	23	4.1	1.9
夕食	798	44.5	—	25.1	104.0	178	169	5.4	313	5.0	0.28	0.54	82	5.3	7.8
補食	907	23.9	—	24.3	151.2	366	11	0.4	63	0.0	0.05	0.04	126	2.9	3.7
合計	2,944	105.2	2.5	80.1	464.7	989	437	10.5	841	6.9	1.11	1.01	254	17.5	15.9

③3日目（休日練習なし）

朝食



米飯
納豆
さつまいもの甘煮
白菜の昆布和え
卵とわかめのスープ

昼食



オムライス
さつまいもの甘煮
黒豆
ブロッコリー
プチトマト
豆腐とわかめのみそ汁

補食



きな粉餅

夕食



米飯
コロッケ
ひじきの煮物
小松菜のお浸し
豆腐とわかめのみそ汁

補食



ヨーグルト
コーンフレーク

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 Wt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	718	24.0	—	19.3	115.6	198	103	3.1	150	4.3	0.26	0.25	30	5.9	4.9
昼食	853	29.5	—	24.3	141.7	187	106	4.1	381	2.0	0.63	0.70	91	14.8	4.5
夕食	911	21.1	—	31.2	142.7	239	125	4.6	324	0.0	0.25	0.21	148	10.7	5.3
補食	640	20.0	—	131.7	96.5	372	173	7.1	3	3.4	1.00	3.52	29	6.5	1.9

④4日目（休日練習あり）

朝食	昼食	補食	夕食	補食
				
磯辺餅 ハムステーキ ゆで卵 ブロッコリー ミニトマト ミネストローネ 柿　ヨーグルト	おにぎり （ツナマヨ・昆布） チキンフライ マカロニサラダ みかん	バームクーヘン	米飯 ほっけの開き ほうれん草のお浸し ながいも短冊 豚汁	魚肉ソーセージ ゼリー

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 Wt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	704	32.8	—	17.8	113.7	190	102	3.4	364	1.4	0.71	0.51	244	14.2	5.0
昼食	942	25.4	—	36.5	70.0	18	12	0.1	110	0.0	0.11	0.04	40	0.5	3.6
夕食	897	62.0	—	33.9	94.4	511	209	5.0	338	10.0	0.63	0.72	33	4.5	8.3
補食	624	13.8	—	16.6	104.8	350	0	0.0	120	1.7	0.25	0.21	190	0.0	1.7
合計	3,167	134.0	3.2	104.9	382.9	1,069	323	8.5	932	13.1	1.69	1.48	506	19.1	18.6

⑤食事調査結果　まとめ

＜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 Wt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
平日①	2,920	111.9	2.6	103.9	401.4	764	408	13.2	1,646	9.5	2.26	1.48	205	27.7	12.9
平日②	2,944	105.2	2.5	80.1	464.7	989	437	10.5	841	6.9	1.11	1.01	254	17.5	15.9
平日平均	2,932	108.6	2.5	92.0	433.1	877	423	11.9	1,244	8.2	1.69	1.29	230	22.6	14.4

＜休日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 Wt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
休日①	3,121	94.7	2.2	206.5	496.6	996	508	18.8	859	9.7	2.13	4.69	297	37.9	16.6
休日②	3,167	134.0	3.1	104.9	382.9	1,069	323	8.5	932	13.1	1.69	1.48	506	19.1	18.6
休日平均	3,144	114.4	2.7	155.7	439.8	1,033	416	13.7	896	11.4	1.91	3.09	402	28.5	17.6

＜休日2日間･平日2日間　合計4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 Wt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
平日平均	2,932	108.6	2.5	92.0	433.1	877	423	11.9	1,244	8.2	1.69	1.29	230	22.6	14.4
休日平均	3,144	114.4	2.7	155.7	439.8	1,033	416	13.7	896	11.4	1.91	3.09	402	28.5	17.6
平均	3,038	111.4	2.6	123.9	436.4	954	419	12.8	1,069	9.8	1.80	2.17	315	25.6	16.0

現状

エネルギー摂取量は、3,038kcal になった。
全ての栄養素の摂取量が増えた。
練習の有無に関わらず補食をとっている。
給食の米飯を残さず食べた。(18/25 日)
給食の米飯を残した。(7/25 日)
牛乳は飲んでいない。

課題

給食の米飯を残した日がある。(7/25 日)
牛乳を飲んでいない。

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 10 月	再アセスメント① 12 月	個人目標②	増減 ①-②
身長(cm)	162.2	162.6	163.3	-0.7
体重(kg)	39.2	42.8	43.2	-0.4
肥満度(%)	-24.6	-18.1	-18.1	0

体重4kg 増の目標に対し、体重＋3.6 ㎏となり、個人目標をおおむね達成できた。

(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		2	スポーツ活動をする生徒 202 名の内、生徒又は顧問から健康相談があった生徒を条件としていたため、顧問や生徒に問題意識がない場合にはアプローチすることができなかった。今後は実際に課題のある生徒全員にアプローチできるようにしたい。
アセスメント	現状把握	2	食事調査を実施した平日2日間の給食に強化食品が使用されていた。調査日の給食の献立を事前に確認する必要

			があった。
	課題の抽出	3	複数の課題があったが、「重要度」と「改善可能性」を踏まえ選択した。改善の可能性が低いことに対しては課題意識をもたせることにとどまった。
個人目標の設定		4	適切に設定することができた。
栄養補給計画		4	個人目標達成のための適切な設定ができた。
行動計画		3	3回の食事に補食を加え全体としてのエネルギー摂取量を増やせるように計画した。1 点を 60kcal とし、目標の480kcal を超え点数が多い方が良い目標にした。今後は、身体状況を確認しながら、食事や補食の内容についても計画に盛り込んでいきたい。

栄養教育計画	3	中学生用学習教材を使用し、エネルギー不足による体への影響や、中学生に必要な食事について指導した結果、生徒の食に対する意識を高めることができた。 取組を通して、校内の部活動の顧問の食に対する意識も高まり、部活動に加入する生徒への食事指導を行うきっかけとなった。 今後はスポーツを行う生徒に加え、家庭の食事を主に担う保護者にも広くアプローチする機会を設けたい。
連携計画	4	地域クラブの監督・管理栄養士と連携し運動負荷の調整を行った結果、体重増加に加え、6週目以降は腰痛の改善がみられた。 校内の教職員と保護者だけではなく、地域クラブの監督や管理栄養士と毎週連絡をとり、共に食に関する指導を行う等、連携できた点は大変よかった。 部活動の地域移行が進む中、今回の事例を参考に、それぞれの役割を踏まえ、地域との連携をさらに広げていきたい。
個人情報の管理	4	適切な管理ができた。
指導・モニタリング	3	強くなりたい気持ちが先行し、食べなければならないというプレッシャーを感じることがないようチェックシートの確認とこまめに声かけにより丁寧にモニタリングをおこなった。急な食事量の増加による消化器系への影響、体重増加による身体への影響をチェックシート及び面談で丁寧に確認しながら進めることができた。 生徒自身が体の状況を正しく認識し、食事の必要性を理解できるよう指導した。

			今後は、食事や補食の内容、大会当日の食事のタイミングなど、指導を深めていきたい。 腰痛に関して、痛みを訴えることにより練習を軽減されることを恐れず安心して正直に記入できるよう声かけをおこなった。
再アセスメント	現状把握	4	日常的な食事状況が把握できた。全ての栄養素等の摂取量が増えた。栄養教育で伝えた内容が食事に反映されていた。たんぱく質やカルシウム、鉄分を意識した食品が選択されていた。
	課題の抽出	3	今回は体重増加を最優先したため、エネルギー摂取量の増加に取り組んだが、今後は貧血傾向の改善に向け補食で選択する食品の内容についても指導したい。

	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/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
①栄養補給計画	2,300	75.0	1.9	80.0	310.0	500	270	10.0	1,100	12.5	1.75	1.30	210	12.0	6.0
②再アセスメント	3,038	111.4	2.6	123.9	436.4	954	419	12.8	1,069	9.8	1.80	2.17	315	25.6	16.0
①—②	-738	-36.4	-0.7	-43.9	-126.4	-454	-149	-2.8	31	2.7	-0.05	-0.87	-105	-13.6	-10.0