

## 栄養管理事例報告（集団への指導・介入）

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| 介入期間： 年 月 日～ 年 月 日 | 事例番号：          |
| 症例介入：主担当者・副担当者・    | 事例報告：新規提出・再提出・ |

|             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象者         |                    | 中学校1年生 96名                                                                                                                                                                                                                                                         |
| I<br>目標・計画  | 対象者の栄養に関連する問題とその根拠 | 食生活実態調査結果から、朝食を食べていない生徒が7%、食事をするときに栄養のバランスを考えていない生徒が36%と、栄養に関して問題がある生徒が多い実態だった。<br>食事の役割と、健康の保持増進のための配慮について、生徒の理解と、その解決策を考える機会が不足していることが原因と考えられる。                                                                                                                  |
|             | 栄養に関連する目標          | 様々な食品の栄養的な特徴や栄養バランスのとれた食事の必要性など、心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。                                                                                                                                                                                |
|             | 栄養介入計画             | <b>教科</b> 中学校1年 保健体育[保健分野]<br><b>単元名</b> 健康な生活と疾病の予防<br><b>小単元名</b> 食事と健康<br><b>指導計画（3/4）</b><br>①健康の成り立ち<br>②運動と健康<br>③食事と健康（本時）<br>④休養・睡眠と健康<br>この授業を教科担当教諭とチームティーチングで授業を実施する。                                                                                   |
| II<br>指導    | 指導内容               | <b>導入</b><br>・ ①「食」の探究と社会への広がり（文部科学省）を活用し、ライフスタイルに合わせた食事のとり方について考えさせる。<br><b>展開</b><br>②エネルギーやカルシウムの過不足のイメージを演示実験で見せ、食事は健康に大きくかわり、健康な食習慣を身に付けることが大切なことを知らせる。<br>③ライフスタイルに合わせた食事のとり方を知らせる。<br><b>まとめ</b><br>④自分の食生活をより良くするために、これからどのようなことに気をつけたいか、ワークシートに記入し、発表させる。 |
| III<br>指導評価 | 栄養介入に対する指導効果の評価    | ワークシートから、様々な食品の栄養的な特徴や栄養バランスのとれた食事の必要性など、心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していこうとする心を持つことができたことが確認できた。<br>また、事後のアンケートで「朝食を食べない」と回答した生徒が1%、「食事をするときに栄養のバランスを考えていない」と回答した生徒が19%と減少した。                                                                            |
| IV<br>改善点   | 評価結果を踏まえた改善すべき点    | ワークシートから、痩身の悩みを持っている生徒が見受けられた。今後、個別的に痩身の相談指導を進めていく。<br><br>痩身の生徒のワークシートの振り返り<br>「自分は太っていると思っていたが、むしろ痩せすぎであることに気付いた。身長も低いので運動、食事、睡眠をしっかり取るようにしたい。」                                                                                                                  |

# 中学校第1学年 保健体育科学習指導略案

○年○月○日(○) 4校時1の3 5校時1の1  
 ○年○月○日(○) 4校時1の4 5校時1の2  
 T1:保健体育科教諭 T2:栄養教諭

1. 大題材 調和のとれた生活
2. 題材名 「食事と健康」
3. めあて 健康を保持増進するためには、年齢などに応じた食事を、バランスよくとる必要があることを理解し、自分の食生活に生かそうとする意欲を持つ。
4. 食育の視点 心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事の摂り方を理解させ、自ら管理する能力をつける。

## 5. 展 開

|             | 学 習 活 動                                                     | 時間 | 担当 | 指導上の留意点と支援(予想される生徒の考え)                                                                      | 教材・資料                                                               |
|-------------|-------------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 導<br>入      | 1 本時の課題をつかむ。<br>健康の保持増進のためには<br>どのような食生活をすれば<br>よいかわかる。     | 5  | T1 | ○資料1から、日頃の食事の<br>仕方を確認し、より良い食生活につ<br>いて学習する意欲を高める。<br>(どうも食事と健康は関係ありそうだ)                    | ・教科書P22 資料①                                                         |
|             | 2 ライフスタイルに合わせた食事のとり方<br>について考える。                            | 5  | T1 | ○ どんな栄養状態になっているか<br>どのように食事や生活を改善すれば良いか<br>(これは自分もあり得る。どうするんだ?)<br>⇒栄養教諭に聞いてみよう             | ・中学校食育教材<br>P19・P20・P14<br>Aさん、Bさん<br>Cさん、Dさん                       |
| 展<br>開      | 3 食事は健康に大きくかわることを知る。                                        | 25 | T2 | ○食事と健康について説明をする。<br>・食事の役割<br>・栄養素の過不足による問題<br><br>・エネルギーの過不足による問題                          | ・教科書資料②③<br>・骨のでき方イメージ<br>・骨の模型・背を伸ばす<br>・エネルギーのイメージ<br>・中学校食育教材 P7 |
|             | 4 健康な食習慣を身に付けることが<br>大切なことを知る。                              |    |    | ○健康的な食習慣の大切さについて<br>説明する。<br>・なるべく多くの食材は家庭科へつなぐ<br>・適切なエネルギー量も家庭科につなぐ<br>・規則正しい食事のリズム       | ・中学校食育教材 P12<br>・ワークシート1・2<br>・ワークシート3                              |
|             | 5 ライフスタイルに合わせた食事の<br>とり方を知る                                 |    |    | ○栄養状態と改善方法を知らせる                                                                             |                                                                     |
| ま<br>と<br>め | 6 自分の食生活をより良くするために、<br>これからどのようなことに気をつけた<br>いか、ワークシートに記入する。 | 10 | T1 | ○改善した方がよい点の他に、続けた<br>い点があれば記入させる。                                                           | ・ワークシート4<br>・教科書 学習のまとめ                                             |
|             | 7 6について発表する。<br>(代表2～3名程度)                                  | 5  | T1 | ○友だちの意見を聞くことにより、自分<br>の食生活の参考にさせる。<br>○部活動や受験はもちろん、中学卒業<br>後はさらに自己管理が重要となること<br>を伝え、意欲を高める。 |                                                                     |

6. 評 価
  - 健康を保持増進するためには、年齢などに応じた食事を、バランスよくとる必要があることを理解できたか。
  - 自分の日頃の食生活を見直し、本時の学習を自分の食生活に生かそうとする意欲が持てたか。



## 1 エネルギー不足に注意しましょう

エネルギーは、体や心を動かすために必要です。

エネルギーを作る化学反応には、炭水化物と脂質、ビタミンが必要です。炭水化物と脂質がエネルギー源として利用され、化学反応をするときにビタミンが利用されます。また、炭水化物が不足しているときには、たんぱく質もエネルギー源として使われます。これにより、体の筋肉量が減って、体が疲れやすくなったりします。

また、体内のエネルギーは、他から借りることができず、エネルギーが不足しているときは節約するしかありません。

このため、エネルギーが不足すると、体のいろいろな所でエネルギーの節約を始めます。これにより、必要な化学反応が行われなくなり、毎日その節約が続くと、次のような影(えい)響(きょう)が体や心に出てきます。

### ○体や心に出てくる影響



## 2 朝食の効果のひとつ

「その日の夜の眠りは朝に決まる」といっても過言ではありません。つまり、朝ご飯を制する者は、質の良い睡眠を制するともいえます。バランスの良い食事を朝からしっかりとることが睡眠にとっても重要です。

その理由は、食事から得られるたんぱく質にあります。たんぱく質は20種類のアミノ酸が結合してできています。これらのアミノ酸の中には、体内で作ることができない、あるいは、作られても少量のため必ず摂取しなくてはならない不可欠アミノ酸(必須アミノ酸)があります。不可欠アミノ酸の1つであるトリプトファンを材料に脳内でセロトニンが作られます。セロトニンは、感情を安定させる作用があり、朝食を食べることで日中を安定して過ごすことができます。また、夜になると、日中に作られたセロトニンの量に従って、眠りを促すメラトニンという物質が作られます。朝ご飯をバランスよく食べて、トリプトファンを十分に摂取できると、日中は穏やかに過ごすことができ、夜も眠くなり睡眠の質が確保されることになります。夜の質の良い眠りは、朝ご飯によって作られます。

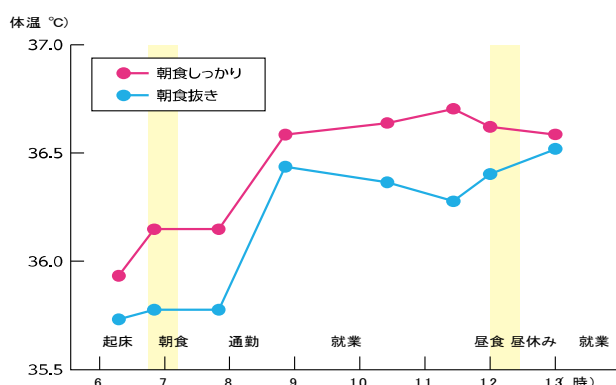


図 朝食を食べる習慣の有無による  
体温上昇の違い

(出典：鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」)

### 3 栄養状態と改善方法



#### ● Aさんの栄養状態と改善方法

Aさんは、1日の食事の量が足りておらず、エネルギー不足の状態になっていることが考えられます。1日に必要な食事量を3回の食事にとることが難しい場合は、分割して4回でとるなどの方法があります。例えば、学習塾の前に夕食の一部(おにぎりなど)を間食しておき、学習塾から帰った後に残りの食事を食べる方法があります。



#### ● Bさんの栄養状態と改善方法

Bさんは、部活動を引退し運動で使うエネルギーが減りましたが、食事量を減らさなかったため1日の食事の量が過剰になっていることが考えられます。1日の消費量に見合ったエネルギー摂取量に調整する必要があります。例えば、1食の主食や主菜を3分の1に減らすなどにより、食事量を調整する方法があります。



#### ● Cさんの栄養状態と改善方法

Cさんは、主食を少なくし、糖質を減らすことによって、エネルギー不足と同時に、主たるエネルギー源である糖質の摂取不足になり、体の中の筋肉などのたんぱく質を利用して糖質が作られた(糖新生\*)と考えられます。そのため、体の筋肉量が減って、体が疲れやすくなったと考えられます。改善方法として、例えば、極端にエネルギーを減らすようなダイエットはやめて、1日100kcalの食べ物を減らす(例えば、クッキー2枚)、あるいは運動を取り入れる(例えば、ウォーキング30分)ことでエネルギーを使って減量する方法があります。食事の管理と運動の併用も効果的です。

\* 糖新生とは、たんぱく質や脂質などを分解し、その一部分使って糖質を作ること。



#### ● Dさんの栄養状態と改善方法

Dさんは脱水症状をおこしてました。体内の水分量が減少すると脱水を起こし、脱水が進むことにより熱中症になります。水分は、食事や飲み物から補給することができます。

水分補給のポイントはのどが渇かないように定期的に水分を補給することです。

長時間の運動時や、大量の発汗があるときには、体内から水分とともにナトリウムなどの電解質も失われるため、スポーツドリンクを飲みましょう。

子供でも、大人でも、高齢者でも、アスリートでも、動いてない人でも、夏でも、冬でも、春でも、秋でも、体内の水分が少なくなれば、いつでも誰でもどこでも熱中症になります！

### 4 自分の食生活をより良くするために、気をつけたいことや続けたいことを書きましょう。

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|-------------------------------------------------|