

学校健康教育職域における 個別的な相談指導 事例報告

令和8年 2月

公益社団法人 日本栄養士会学校健康教育職域

<目 次>

- ◆ 個別的な相談指導事例報告について 1
- ◆ 事例報告 4

No.	項目	目的
1	偏食	小学校1年生男子 偏食による肥満の改善
2	肥満傾向	小学校4年生女子 肥満の改善
3	やせ傾向	中学校2年生女子 やせの改善
4	食物アレルギー	中学校1年生男子 食物アレルギーによる発育遅延の改善
5	スポーツ	中学校2年生女子 スポーツを実施する生徒の貧血改善
6	食行動	中学校2年生男子 摂食障害(強迫症・自閉症・ADHD)による痩せの改善

個別的な相談指導事例報告について

個別的な相談指導は、授業や学級活動の中など、全体での指導では解決できない健康に関係した個別性の高い課題について改善を促すために実施します。また、個別的な相談指導は、発育・発達期である児童生徒が健康に過ごすために必要であるとともに、将来に向けた望ましい食生活の形成を促すためにも重要であると言えます。対象となる児童生徒の状況により、個別的な相談指導の内容が、専門的なものであることから、「児童生徒の栄養の指導及び管理をつかさどる」栄養教諭が主体となって指導を行うことが求められています¹⁾。

栄養教諭は、生活習慣病の予防や食物アレルギーへの対応、スポーツ実施時の栄養補給・水分補給など、その専門性を生かしたきめ細かな指導・助言を行います。食に関する問題への対応では、児童生徒に対して直接指導する場合がありますが、食の大部分を担う家庭での実践が不可欠であることから、保護者に対する助言など、家庭への支援や働き掛けを行うことも重要です。これらの相談指導には、栄養学等の専門知識に基づいた対応が不可欠であり、学級担任だけでは十分な対応が困難な場合も多いと考えられるため、栄養教諭が中心となって取り組む必要があります。また、生活習慣や心の健康に関する問題も想定されるので、必要に応じて、養護教諭や学校医等と連携を図り対応することが重要です。特に、食物アレルギーや摂食障害など医学的な対応を要するものについては、主治医や専門医とも密接に連携を取りながら対応することが求められます²⁾。

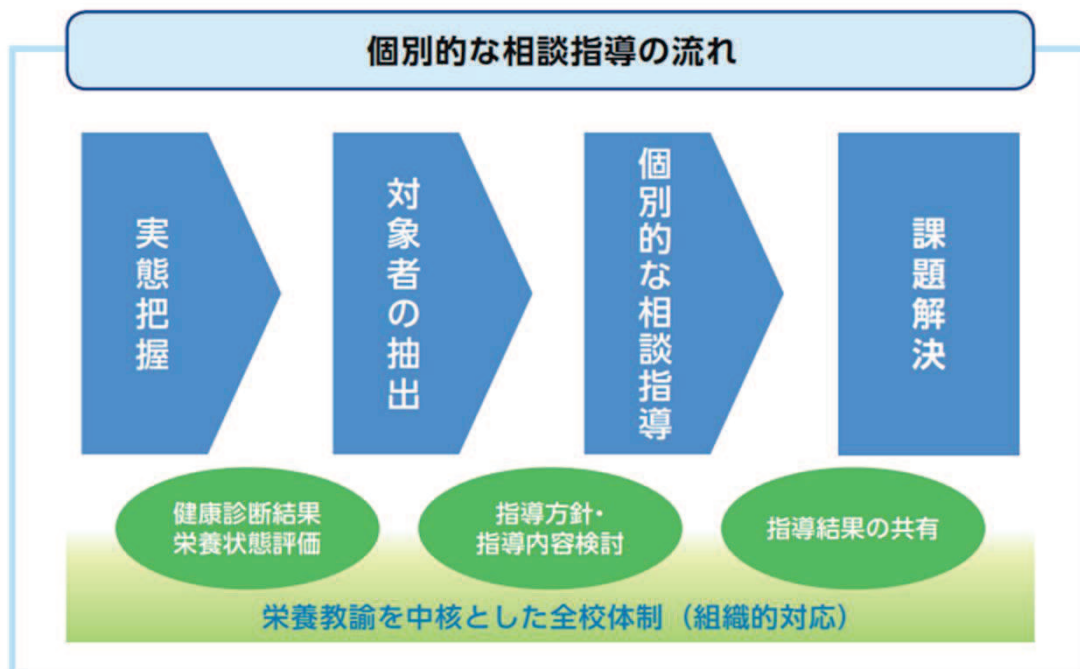


図1 出典「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」(文部科学省、平成29年3月)

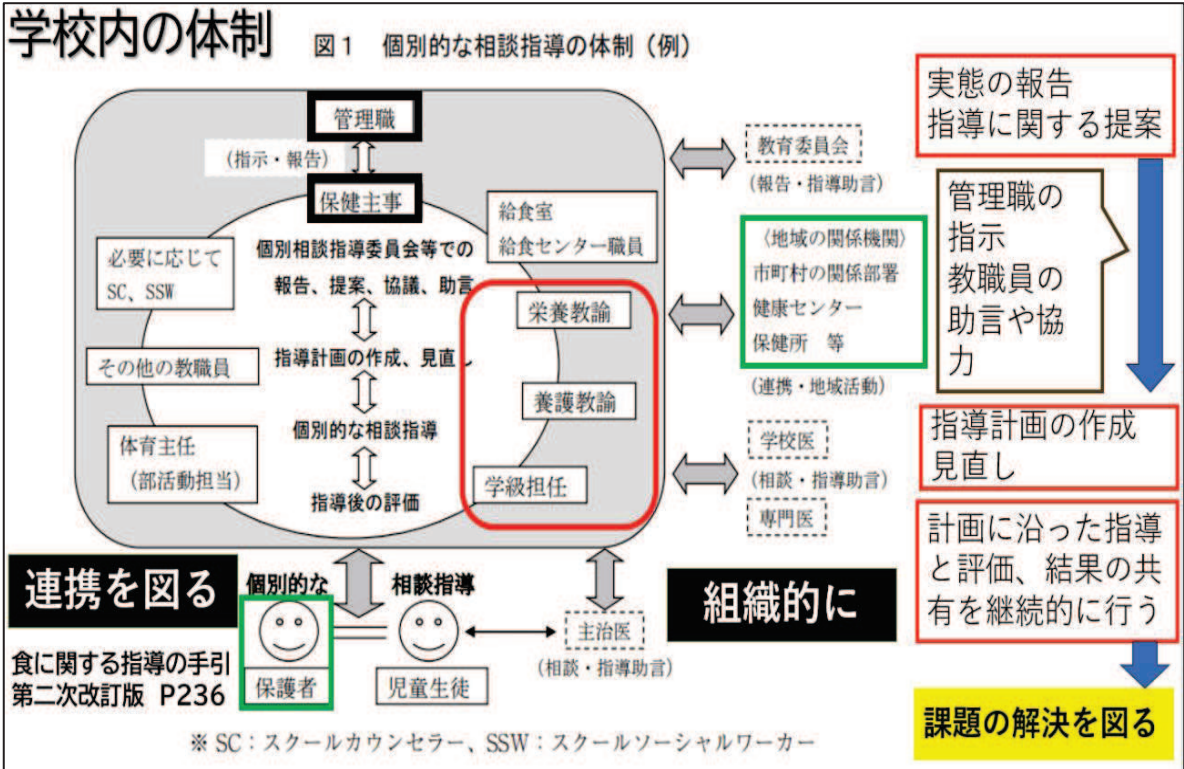
全教職員が児童生徒の食に関する課題を理解し、学校として計画的、組織的に個別指導を行うよう、管理職のリーダーシップのもと、校内の指導体制を整備することが重要です。「食に関する指導の全体計画」に個別指導の内容を具体的に明記し、教職員及び関係機関等が連携協働の上、PDCA サイクルに沿って取り組むことについて校内で共通理解を図ります(図 1)。

学校体制は、新組織や既存の組織で保健主事等が中心となり、主として児童生徒に関わる教職員(学級担任、栄養教諭、養護教諭)は、連携して実態の報告や指導に関する提案を行います。管理職の指示、その他の教職員の助言や協力を受けて、指導計画の作成や見直しを行います。計画に沿った指導と評価、結果の共有を継続的に行い、課題の解決を図ります。また、学校と家庭、地域の関係機関等と連携を図り適切に対応し、計画的、組織的に行います(図 2)¹⁾。

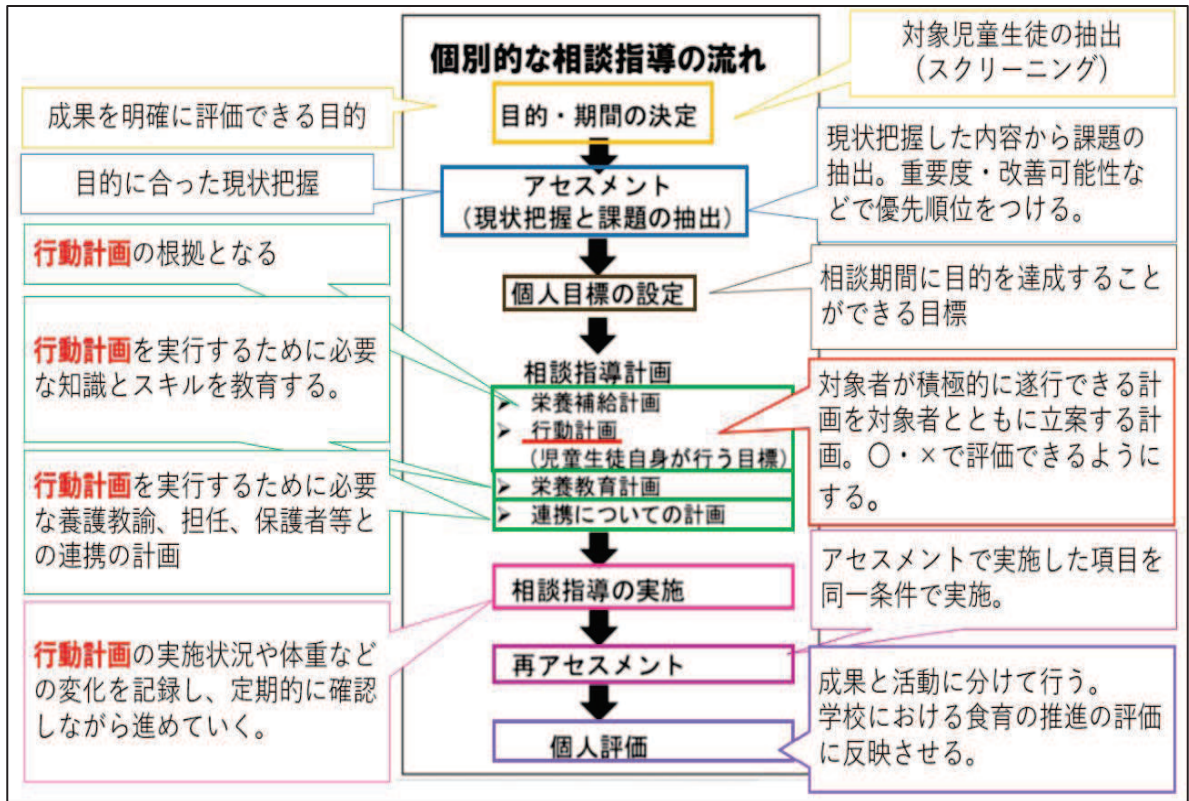
本事例報告は、文部科学省から示された個別的な相談指導の流れに沿って(図 3)、偏食や肥満・痩身、食物アレルギー、貧血、摂食障害の改善を目的として栄養教諭が実践した事例を、記入例のフォーマットに作成しました。学校における食に関する指導の充実が図られ、栄養教諭が、学校において求められる役割を遂行し、栄養教諭の介入により多くの児童生徒が栄養の力で幸せになることを期待しています。

参考文献

- 1)文部科学省、「食に関する指導の手引-第二次改訂版-」,平成 31 年 3 月,234P~238P
- 2)文部科学省,「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」,平成 29 年 3 月,15P~17P



【図2 「食に関する指導の手引-第二次改訂版-」(文部科学省、平成31年3月)に基づき作成】



【図3 出典「食に関する指導の手引-第二次改訂版-」(文部科学省、平成31年3月)に基づき作成】

記入例

●●の改善 小学校・中学校、女子・男子、偏食や肥満・痩身、食物アレルギー、貧血、摂食障害など、授業や学級活動など全体での指導では解決できない個別性の高い課題をもつ児童生徒

【スクリーニング・対象者の決定】 対象児童生徒の抽出 対象者を決めた条件を記載														
【初回面談までの経過】 抽出後、初回面談に持っていくまでの事例														
【アセスメント】 目的に合った現状把握 課題につながる内容														
身体状況	学校での様子	家庭での様子	食事調査の結果等											
【抽出した課題】 現状把握した内容から課題の抽出 重要度・改善可能など優先順位をつける 課題に番号を振る														
【個人目標・期間】 成果を明確に評価できる目標 相談期間に目的を達成することができる目標 身長は目標値にならない 目標： 期間：														
【相談指導計画】 課題に番号を振った課題解決のための計画だと分かるようにその番号を振る														
<table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">栄養補給計画</td> <td style="text-align: center;">行動計画</td> <td style="text-align: center;">栄養教育計画</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">連携計画</td> </tr> <tr> <td>行動計画の根拠となるエネルギーベースのみ記載し根拠を成長の仮定値として示す</td> <td>対象者が積極的に遂行できる計画を対象者とともに立案できる計画。○・×で評価できるようにする</td> <td>行動計画を実行するために必要な知識とスキルを教育する集団が個人かが分かるように書く</td> <td colspan="2">行動計画を実行するために必要な教職員(養護教諭、担任など)、保護者等と連携の計画</td> </tr> </table>					栄養補給計画	行動計画	栄養教育計画	連携計画		行動計画の根拠となるエネルギーベースのみ記載し根拠を成長の仮定値として示す	対象者が積極的に遂行できる計画を対象者とともに立案できる計画。○・×で評価できるようにする	行動計画を実行するために必要な知識とスキルを教育する集団が個人かが分かるように書く	行動計画を実行するために必要な教職員(養護教諭、担任など)、保護者等と連携の計画	
栄養補給計画	行動計画	栄養教育計画	連携計画											
行動計画の根拠となるエネルギーベースのみ記載し根拠を成長の仮定値として示す	対象者が積極的に遂行できる計画を対象者とともに立案できる計画。○・×で評価できるようにする	行動計画を実行するために必要な知識とスキルを教育する集団が個人かが分かるように書く	行動計画を実行するために必要な教職員(養護教諭、担任など)、保護者等と連携の計画											
【実施】 行動計画の実施状況や体重などの変化を記録し、定期的に確認しながら進めていく														
【再アセスメント】 アセスメントで実施した項目を同一条件で実施														
身体状況	学校での様子	家庭での様子	食事調査の結果等											
【評価】 成果と活動に分けて行う 学校における食育の推進の評価に反映させる														
<small>アウトカム【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 例)・スクリーニング条件 ・課題の抽出 ・個人目標の設定 ・栄養補給計画 ・行動計画 ・栄養教育計画 ・指導内容 ・指導時期 ・指導対象 ・計画的な指導 ・連携 ・個人情報の管理 ・要した時間等</small>														
【次期に向けて(指導の継続・計画の見直し等)】 教職員及び関係機関等が連携協働の上、PDCA サイクルに沿って取り組むことについて														
【実践の振り返り】 すべてが栄養教諭の介入により「児童生徒が栄養の力で幸せになった」事例														
【成長曲線・その他資料】 実際の成長曲線と参考になる資料														

小学校 1年生男子 偏食による肥満の改善

【スクリーニング・対象者の決定】

5月の身体測定の結果から肥満度+20%以上の児童を抽出(52人)、そのうち、保護者から依頼があった児童を対象者とした

【初回面談までの経過】

入学前、食べたら吐くことが続き、病院にて検査。感覚過敏ではと医者からの見立てあり。野菜や果物のほとんどが食べられないほどの偏食である。また、幼稚園3年間で年中の時はほとんど体重が増えなかったが、年長になり、直近1年間で10kg近く増加し、このままでは中等度肥満になってしまうとの保護者の心配があったことから、母親から依頼を受けて介入となった

【アセスメント】

身体状況	学校での様子	家庭での様子	食事調査の結果等																											
<table border="1"><tr><td colspan="3">6歳5か月</td></tr><tr><td>身長</td><td>体重</td><td>肥満度</td></tr><tr><td>109.4</td><td>21.0</td><td>14.1</td></tr></table> <table border="1"><tr><td colspan="3">6歳9か月</td></tr><tr><td>身長</td><td>体重</td><td>肥満度</td></tr><tr><td>112.4</td><td>24.5</td><td>26.3</td></tr></table> <table border="1"><tr><td colspan="3">7歳1か月</td></tr><tr><td>身長</td><td>体重</td><td>肥満度</td></tr><tr><td>114.1</td><td>25.7</td><td>28.5</td></tr></table>	6歳5か月			身長	体重	肥満度	109.4	21.0	14.1	6歳9か月			身長	体重	肥満度	112.4	24.5	26.3	7歳1か月			身長	体重	肥満度	114.1	25.7	28.5	<ul style="list-style-type: none">・主食と牛乳の摂取量は、普通量とれているが、野菜を含むおかずには、ほとんど手をつけられていなかった。栄養教諭や担任が小さなものを一口食べてみようかと促すと、素直に応えるが、口に入れたとたん、反射的に吐きそうになる。声をかけなければ、全く食べない状況である。・休み時間は外遊びよりうち遊びが多い。便通が不安定なことがあり、給食中に用便に行くことがしばしばある	<ul style="list-style-type: none">・家族構成 父、母、兄2人、弟、本人 6人・調理担当者 母・3食は規則正しくきちんと食べているが好き嫌いが多い。・休日には、祖父母宅で過ごし、フライドポテト、ピザなど好きな食べ物を食べることもある。・食事時間 朝食7:00 昼食 12:30 夕食 19:00	<ul style="list-style-type: none">・平日2日、休日1日の食事調査(写真・聞き取り)によると、平日のエネルギー摂取量は1190kcalで、休日のエネルギー摂取量は1902kcal。・間食からのエネルギー摂取量 平日は平均200kcal、休日は380kcal。・朝食で毎日、野菜ジュースを50mL飲んでいる。・朝食で野菜のおかずがない。・給食の野菜摂取量が平均5g・夕食の野菜の摂取量が平均10g
6歳5か月																														
身長	体重	肥満度																												
109.4	21.0	14.1																												
6歳9か月																														
身長	体重	肥満度																												
112.4	24.5	26.3																												
7歳1か月																														
身長	体重	肥満度																												
114.1	25.7	28.5																												

【抽出した課題】

- ①給食で野菜の摂取量が平均5g ②朝食で毎日野菜ジュースを飲んでいる ③朝食で野菜のおかずが出ない
④休日のエネルギー摂取量が平日のエネルギー摂取量と比較して、710kcal多い ⑤休日の間食は平日と比べて180kcal多い

【個人目標・期間】

目標:①②③偏食 野菜の摂取量を10g増やす
④肥満 体重の増加を1.0kg以下にする(体重26.7kg)
期間:3か月

【相談指導計画】

栄養補給計画	行動計画	栄養教育計画	連携計画
<p>④休日のエネルギー摂取量を180kcal減らす。</p> <p>指導しなかった場合、身長117.1cm、27.3kgと予測。1kgの体重増加を抑えるため、$7,200\text{kcal} \div 0.6\text{kg} \div \text{期間中の休日24日} = \text{約}180\text{kcal}$</p> <p>(①②③については、朝食の野菜で脂質のあるドレッシングを使用することを想定し、エネルギーの出納は0と考えた)</p>	<p>【児童】</p> <p>①給食の野菜を10g食べる (+5g:エネルギー4kcal)</p> <p>②③朝食で野菜のおかずを5g食べる (+5g:エネルギー4kcal) ※味付けは好きなものを使用可とする</p> <p>④休日の間食は200kcalにする (-180kcal/休日1日)</p> <p>・チャレンジカードを毎日書く</p> <p>【保護者】</p> <p>②③朝食で野菜ジュースをやめて、野菜のおかずを10gずつ用意する</p>	<ul style="list-style-type: none">・面談時に当該児童と母親に、野菜を食べられる工夫の仕方について個別の指導を行う・給食時、野菜や果物のはたらきについて全体指導をする・栄養教諭が給食時間にラウンドした際、喫食状況の確認と、10gの野菜や果物の量を教示したり、食べた量にどれくらいおなかをきれいにする栄養があるか声がけしたりする	<p>栄養教諭:週に一回登校時に、保健室で体重測定を行う</p> <p>学級担任:給食時間の実践支援をする</p> <p>栄養教諭:保護者との連絡調整や計画に基づいた相談の実施の他、チャレンジカードの記録を担任・栄養教諭とで共有する</p>

【実施】

・チャレンジカードを2週間に1回栄養教諭が確認し、コメントを添えて返却することで、食事指導ができたが対面での指導は行えなかった

<行動計画の実施状況>

【児童】	・給食の野菜を10g食べる	20日/60日	【保護者】	朝食で野菜ジュースをやめて、野菜のおかずを5gずつ用意する	87日/87日
	・毎朝で野菜のおかずを5g食べる	55日/87日			
	・休日の間食は200kcalにする	6回/12回			
	・チャレンジカードを毎日書く	81日/87日			

・変更事項
変更なし



小学校 4年生女子 肥満の改善

【スクリーニング・対象者の決定】

4月の身体測定の結果から肥満度20%以上の児童を抽出(23人)した。さらに、過去の肥満度と比べて20%以上大きい児童を1名抽出した

【初回面談までの経過】

肥満改善のため個別指導を行うことを、保護者に書面にて了承を得た。その後、電話にて指導の概要を伝え、食事調査も依頼し、1学期末の個人懇談会の際に栄養教諭・保護者・本人で面談を行った

【アセスメント】

身体状況	学校での様子	家庭での様子	食事調査の結果等
小学校4年生 9月 身長 144,5 cm 体重 45.8kg 肥満度 23%	<ul style="list-style-type: none"> 給食は、週4回ご飯のおかわりをする(基準量+おかわり120g) 給食の好き嫌いはない 保健室来室は無し 休み時間は教室で過ごしている 放課後 水曜日はうんてい・鉄棒・総合遊具で遊んでいる 	<ul style="list-style-type: none"> 夕食は平日21:00 休日17:00 夕食のご飯は120g 週2回塾の終わりに車で食事をとるが、食事の一部と考えていない 塾の前におにぎりを食べている 間食はせんべいを数枚、平日は毎日塾の前にカフェオレを飲む 週5回塾に通っている 夕食後にハンバーガー、インスタント焼きそば、たこ焼きを食べている 	<ul style="list-style-type: none"> 1日の栄養素等摂取量 エネルギー 2163 kcal たんぱく質 90g 脂質 62g 炭水化物 340g 食塩相当量 9.5g 間食の5日間の平均 200 kcal/日 平日の夕食後に夜食を食べている日が週3回

【抽出した課題】

- ① 給食の米飯が基準量より+120g/日が週4回
- ② 間食の5日間の平均が200kcal/日
- ③ 平日の夕食後に夜食を食べている日が週3回

【個人目標・期間】

目標:体重維持
期間:3か月(9月~12月)

【相談指導計画】

栄養補給計画	行動計画	栄養教育計画	連携計画
エネルギー量を1日当たり-150kcalとする 指導しなかった場合、3か月後を身長146.3cm、体重47.6kgと予測 体重維持(45.8kg)にするために、エネルギーは(47.6kg-45.8kg)×7,200÷90日=-150 kcal/日減らすこととする	【児童】 ①給食の米飯のおかわり週1回 (-81 kcal/日) ②間食は、150 kcalまで(飲み物含む) (-50 kcal/日) ③夕食の米飯の量を180gにする。 (-26 kcal/日) ③夕食後は炭水化物の多い食品をとらない 【保護者】 (祖母)③夕食の米飯を180gにする(母)②間食が50 kcal以内か確認 ③夕食後に、炭水化物の多い食品を用意しない	9月【本人・保護者】 行動計画の決定 習い事の時の分食の工夫 栄養成分表示の見方 10月【本人(全校児童に動画で)】 主食の働きについて ご飯の上手な配食について 11月【本人・保護者】 食べ応えのあるおやつ 12月【本人(学級活動)】 成長期に必要な栄養 間食・補食について	管理職:栄養教諭の相談役 栄養教諭:計画に沿った指導の実施、給食時間の観察、保護者との連絡調整 養護教諭:身体計測と成長曲線の作成、情報共有 学級担任:給食のおかわりルールの実践支援、情報共有 給食調理員:配分量の適正化、栄養教諭への報告 保護者:チェックシートの記入サポート、近況報告

【実施】

- ・栄養教育を計画通り実施
 - ・チェックシートを使用して、1週間ごとに行動計画の実施状況を確認しながら進めた
 - ・2か月目に行動計画②間食についての行動計画の実施状況が低かったため、面談を行い満足感のある間食について紹介した
- <行動計画の実施状況>
- ①給食の米飯のおかわり週1回までにする。達成率100%
 - ②間食は、150 kcalまでにする。(飲み物も含む) 達成率76.4%
 - ③夕食の後は炭水化物の多い食品をとらない。達成率98.9%

【再アセスメント】

身体状況	学校での様子	家庭での様子	食事調査の結果等
小学校4年生 12月 身長 146.5 cm 体重 47.9kg 肥満度 23.3%	・ごはんのおかわりが週1回になっ た	・夕食は平日 17:00 休日17:00 ・ごはん 180g ・夕食後にラーメンは食べていない ・間食は、かりんとう、チョコパイ、 せんべい等 おやつを購入する時 にエネルギー量を確認 ・カップ麺を常備しなくなった ・主菜の量が増えた(豚汁3杯、焼き じゃもを10本食べた日もあっ た)	・1日の栄養素等摂取量 (連続しない3日間の平均) エネルギー 2011 kcal たんぱく質 88g 脂質 85g 炭水化物 207g 食塩相当量 8.2g ・間食の5日間の平均128kcal/日 ・平日の夕食後に夜食を食べなくな った

【評価】

アウトカム【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
 評価:0 指導前の体重 45.8kg→ 指導後の体重 47.9kg

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
 ・スクリーニング条件 4 ・課題の抽出 2 ・個人目標の設定 4 ・栄養補給計画 4 ・行動計画 2 ・栄養教育計画 2 ・指導内容 3 ・指導時期 4
 ・指導対象 4 ・計画的な指導 4 ・連携 4 ・個人情報の管理 4 ・要した時間等 4

【次期に向けて(指導の継続・計画の見直し等)】

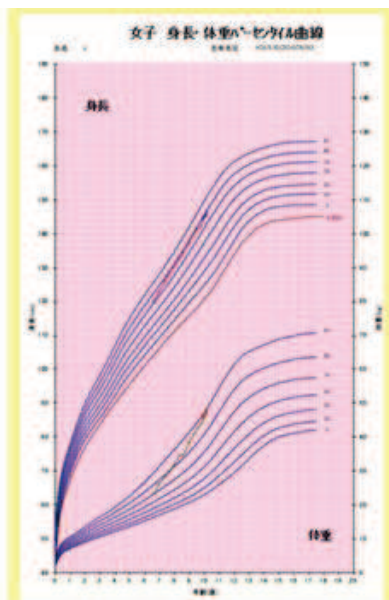
- ・行動計画を継続
- ・家庭の食事について、「主菜(肉・魚・卵)」の量についての行動計画を追加
- ・主菜の量について栄養教育を実施した
- ・冬休み明けに体重300g増(肥満度 23.8%)となったが、取組を継続し、1か月後、肥満度23.7%と推移している
- ・中等度肥満にならないように、今後も経過をみていく

【実践の振り返り】

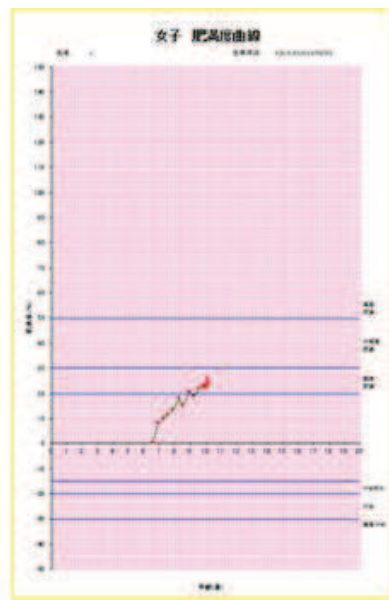
- ・「家庭での主菜」「間食・夜食」「給食で米飯のおかわり」という課題がある中で、家での調理担当が祖母ということから、今回は改善可能性を考えて、①給食でのおかわり②間食③夜食に絞って指導を行うことができた
- ・対象児童は、おやつを買う時にエネルギー量を確認したり、150 kcal以上食べた次の日は間食を無しにしたりするようになった
- ・個人目標の達成はできなかったが、改善に向けて食行動が変容している

【成長曲線・その他資料】

【成長曲線】



【肥満度曲線】





中学校 2 年生女子 やせの改善

【スクリーニング・対象者の決定】

4 月の身体測定で肥満度 +20%以上、-20%以下の生徒を抽出(肥満度 +20%以上 33 名、-20%以下 10 名)した。その中から生徒の身長・体重成長曲線、肥満度曲線から中学校に入学してから急激に肥満、やせが進行している生徒を抽出(肥満 2 名、やせ 1 名)し、保護者宛てに手紙を配付。「個別的な相談指導対応委員会」において保護者の協力が得られる生徒を対象者とした

【初回面談までの経過】

「個別的な相談指導対応委員会」で緊急性が高いとし、保護者の同意を得た生徒 1 名について生化学的栄養状態の評価(血清鉄、フェリチン、アルブミンなど)の必要があるかを校医に相談した。校医が生徒のかかりつけの小児科医であったことから、母親が付き添ってすぐに受診し、校医の指導助言を受けながら、個別的な相談指導を行うことになった

【アセスメント】

身体状況	学校での様子	家庭での様子	食事調査の結果等
<ul style="list-style-type: none"> ・中学1年生4月 身長 150.6cm、体重 36.8 kg 肥満度 -14.3%、 ・中学1年生9月 身長 151.8cm、体重 36.0 kg 肥満度 -18.0%、 ・中学2年生4月 身長 153.0cm、体重 35.2 kg 肥満度 -23.5% ・中学 1 年生 8 月に初潮、その後不定期で月経あり 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校外の体操クラブに週 2 回通っており、体重が増えないように、昼休み等積極的に体を動かしている ・給食では、中学校1年生3学期から主食、牛乳・乳製品、肉類等を残すようになった。揚げ物やドレッシングのかかったサラダなど、脂質をとると太ると考えており、食べないようにしていた 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族は両親、本人、妹の4人家族で、学区のマンションに居住。中学校までは約700mの距離を歩いて通っている ・家族の食事は母親が作っているが、中学入学後は本人が自分の分だけ、作っている ・食事のことで家族から、注意をされるのが嫌で一人で食べている ・体操クラブをいつまで続けるかを悩んでいる 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食:生野菜(ノンオイルドレッシング)と果物 給食:ごはんは半量、焼き魚、みそ汁、果物(サラダは食べない) 夕食:主食にご飯を茶碗に半分位、主菜は焼魚や練り製品、豆・豆製品、副菜は生野菜、ゆで野菜、汁物 間食、夜食:なし 3日間の平均(平日 2 日、休日 1 日) 栄養素等摂取量:エネルギー 1350kcal、たんぱく質 44.2g、鉄 5.2g、カルシウム 290mg

【抽出した課題】

- ①入学時の身体測定の結果は肥満度が -14.3%であったが、2年生4月には -23.5%とやせが進行。身長伸び 2.4cm に対し、体重は 1.6kg 減少し、成長曲線では、体重が1チャンネル以上下方へ逸脱している
- ②体重が増えないように主食の量を減らしている
- ③給食時に脂質量が多い揚げ物、肉類、ドレッシングのかかったサラダ、牛乳などを残し、家庭でも食べないようにしている

【個人目標・期間】

目標:体重2kg 増加 37.2kg 期間:6月~8月(3か月)

【相談指導計画】

栄養補給計画	行動計画	栄養教育計画	連携計画
1日あたり エネルギー量 240kcal 増 指導なしの場合、9 月の 身長 154.0 cm 体重 34.2 kg と仮定した 6 月~8 月に指導を行い、9 月の 身体計測の体重を 37.2 kg に するために 37.2 kg - 34.2 kg = 3 kg を 増やすことが必要 $3\text{kg} \times 7000\text{kcal} \div 90 \text{日} = 233 \div 240\text{kcal}$ とした	①②ごはんを毎食、180g 食べる。 ご飯 100g → 180g +120kcal ①③主菜を毎食食べる…給食では揚げ物は残すのではなく、焼く調理法に変更するので必ず食べる。どうしても食べたくない豚肉の時は、代替食を必ず持参する。(夏休み期間中も必ず主菜を食べる)給食摂取の平均摂取 75kcal → 130kcal +55kcal ③給食時に牛乳を飲まないかわりに豆乳を持参し、飲む。(夏休み期間中 1 日1本以上飲む) 牛乳摂取なし 0kcal → 豆乳 200ml 65kcal +65kcal $120\text{kcal} + 55\text{kcal} + 65\text{kcal} = 240\text{kcal/日 増}$	①②③集団 技術・家庭科の「中学生の食生活と栄養」の学習や保健体育の「健康な生活と疾病の予防」の学習を通して自分の食生活に関心を持ち、中学生の時期に必要な栄養について知識・理解を深められるようにする。(生徒の自己評価カード、ワークの記入から評価を行う) ①②③個人 面談時に成長期に必要な栄養素や食事内容を理解できるようにする	学校医(主治医):相談、指導助言、血液検査 管理職:指導体制の整備、指導状況の把握 学級担任:給食時間の実態把握、保護者との連絡調整、情報共有 スクールカウンセラー:保護者、生徒の相談や支援 養護教諭:身体測定(成長曲線)、情報共有 栄養教諭:給食時間、集団指導(授業)の観察と実態把握、給食の個別対応相談 調理員:個別対応(調理方法変更) 保護者:食事量等の情報共有

【実施】

・行動計画 ()内は達成率
給食時は①②主食量の増(75%) ③献立内容を相談し、調理方法の変更及び代替持参(100%) ③豆乳持参(100%) ができた
夏休み期間中は、タブレットの Teams で食事記録等のやりとりをした

①②主食は180g 食べる(72%) ①③主菜は毎食、食べる(魚、練り製品、豆腐中心で94%) ①③豆乳を毎日飲む(100%)

・栄養教育計画

集団指導:計画通り、技術・家庭科担任及び保健体育担任とチームティーチングで行った

個人指導:翌月分の献立資料(料理ごとの材料、栄養価)を基に調理方法や代替食の内容についてアドバイスをを行った

・連携計画

担任:給食時の喫食量等の情報共有をした

養護教諭:身体計測(身長・体重)を行い、身長体重成長曲線、肥満度曲線を情報共有

母親:給食の代替食の内容、喫食量および家庭での様子について情報交換(養護教諭同席)

調理員:調理方法の変更を指示書、打ち合わせで確認し、対応した

管理職:「個別的な相談指導対応委員会」で指導状況について報告した

小児科(校医):貧血等の生化学検査を行った

・その他

体操クラブを休会した

【再アセスメント】

身体状況	学校での様子	家庭での様子	食事調査の結果等
<ul style="list-style-type: none"> ・中学2年生9月 身長 153.5cm 体重 37.5kg 肥満度 -19.0% ・月経は不定期 	<ul style="list-style-type: none"> ・体操クラブを休会し、校内の合唱部に入部し、人間関係も良好で楽しく活動ができています ・給食では主食の量を以前より増やして食べるようになった ・持参した代替食を友人から「おいしそう」と声をかけられ、うれしそうなお様子 ・調理方法を変更した料理を残さず食べている ・おひたしなどの野菜料理はおかわりをすることもある 	<ul style="list-style-type: none"> ・代替食を自分で作り、持参することをきっかけに、母親と一緒に買い物に行き、食べ物に関する話題にできるようになった ・「もっと食べるように」と言われることを嫌がるのは変わらず ・果物が好きで、制限しないで食べるので、梨やキウイなどを買い置きするようにしている 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事調査の結果(月・木・土曜日の3日間の調査)、日によって推定摂取エネルギー量がまちまちであったが、推定平均摂取量は、1615kcal ・夏休み中は、間食にすいかや梨、桃、とうもろこしを食べることもあった ・水分補給はお茶が主だが、豆乳を飲むことが習慣化された

【評価】

アウトカム【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

評価:1 体重35.2kg→37.5kg +2.3kg (目標2kg)

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

・スクリーニング条件 4 ・課題の抽出 3 ・個人目標の設定 3 ・栄養補給計画 3 ・行動計画 3 ・栄養教育計画 3 ・指導内容 3

・指導時期 2 ・指導対象 4 ・計画的な指導 4 ・連携 4 ・個人情報の管理 4 ・要した時間等 4

【次期に向けて(指導の継続・計画の見直し等)】

保護者、本人の希望で卒業まで、継続して支援を行うことになった

次期の行動計画では、豆乳のかわりに低脂肪乳を持参することになった

【実践の振り返り】

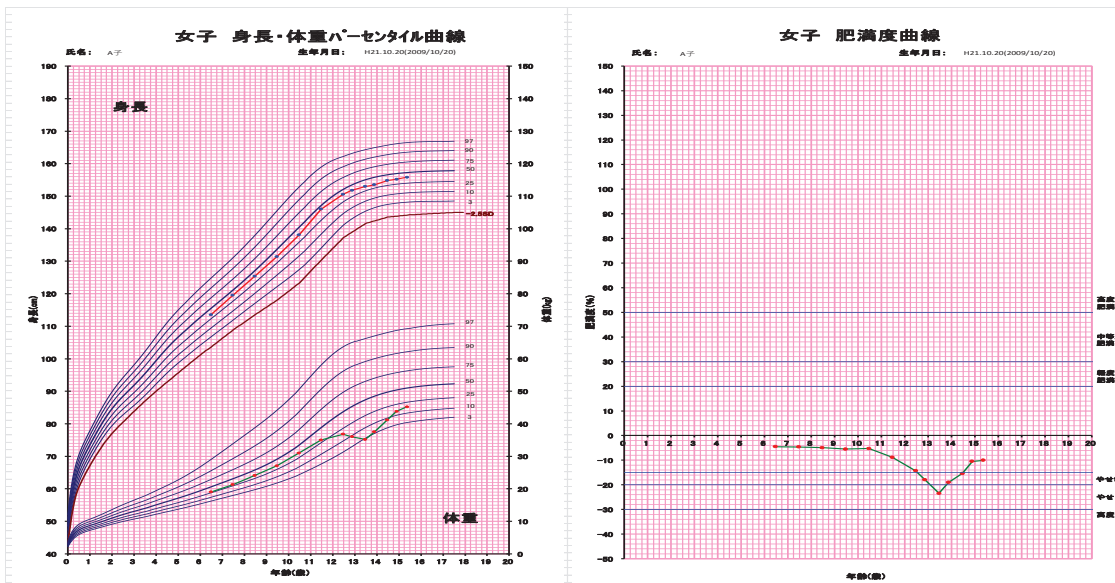
・中学2年生後半からは、成長曲線で効果がわかることを素直に喜べるようになり、明るい表情で面談を行えるようになった

・中学3年生進級時に妹が入学し、姉妹で給食についての会話をするようになったことをきっかけに、給食レシピをもとに、家族のために料理をするなど、家族で

食事を楽しめるようになり、本人だけでなく家族のQOLも向上した

・生化学検査(中学2年生6月→中学3年生8月)はアルブミン3.7/dL→3.9/dL、ヘモグロビン10.9g/dL→12.0g/dLに改善した

【成長曲線・その他資料】





中学校 1年生男子 食物アレルギーによる 発育遅延の改善

【スクリーニング・対象者の決定】

5月に食物アレルギーに罹患している生徒(336人中22人)を抽出した。さらに、成長曲線を確認・身長体重から発育遅延の生徒を抽出、管理職や学年主任、給食主任、養護教諭、栄養教諭で組織する栄養サポート会議で生徒を1人抽出した

【初回面談までの経過】

本人に聞くと「小学生の頃は親が用意したものだけ食べていれば良かったけど、中学生になったら行動範囲も広くなり、食物アレルギーがあるのでアレルゲンを食べたのではないかと怖くなってしまった。身長は伸ばしたい。」とのことだったので、食物アレルギーの来年度の対応の確認をするために、面談で保護者に成長曲線を見せながら成長の滞りの説明をし、保護者に個別的に相談指導をすることに了解を得て、アセスメントに入った

【アセスメント】

身体状況	学校での様子	家庭での様子	食事調査の結果等
中学1年生4月 身長 140.9 cm 体重 33.7 kg 中学1年生5月 身長 141.0 cm 体重 33.8 kg	<ul style="list-style-type: none"> アレルギーの原因食物は卵とえび 学校給食は代替食提供 給食は完食している アトピー性皮膚炎と喘息あり 運動は 部活の弓道と通学の自転車 30分 	<ul style="list-style-type: none"> 家族構成 祖母、父、母、弟、本人 調理担当者 母と祖母 盛り付けは1人1皿盛り 夕食は家族全員で食べている(父はリモート勤務が増え共食の機会が増えた) 外食は月に1回程度、ラーメン・焼肉・寿司を食べに行く 食事時間 朝食 6:00 昼食 12:30 夕食 18:00 医療機関などで栄養指導を受けたことがない アレルゲンを食べたのではないかと怖いという気持ちがあり、中学になってから食べる量が減ってきている 	<ul style="list-style-type: none"> 食事は3食食べている 欠食なし 朝食は毎日ハムトーストと麦茶 朝食からのエネルギー摂取量が189kcal、たんぱく質 8.7g 朝食に野菜のおかずがない 間食はせんべいとオレンジジュースか水 夕食の米飯量が平均 160g エネルギー摂取量(連続しない3日間の平均) 2,176kcal

【抽出した課題】

- ①アレルゲンを食べたのではないかと怖いという気持ちがある
- ②食物アレルギーに関する栄養指導を受けたことがない
- ③朝食からのエネルギー摂取量が189kcal
- ④夕食の米飯量 160g

【個人目標・期間】

目標:体重 3 kg増加 (35.0 kg) 期間:5月~7月(3か月間)

【相談指導計画】

栄養補給計画	行動計画	栄養教育計画	連携計画
エネルギー摂取量を1日あたり 240kcal 増加させる 指導なしの場合、7月の身長142.0 cm 体重32.0 kg と仮定した 7月の体重を35.0 kgにするために 35.0 kg - 32.0 kg = 3 kgを増やすことが必要 7,000kcal ÷ 3 kg ÷ 90日 = 240kcal とした	【生徒】 ③朝食で牛乳 200ml を飲む (+122kcal) ④夕食で米飯を 240g 食べる (+125kcal) 【保護者】 ③朝食で牛乳を飲むことができるように牛乳を購入しておく ④夕食の米飯量を 240g 計って盛り付ける	【生徒】 ①②卵とえびの除去食・代替食について ①②食品表示の読み方について(保健体育科保健分野の授業) (技術・家庭科家庭分野授業) ①②③④成長期に必要な栄養素と食事について 【保護者】 ①②食物アレルギーの代替食について	管理職:栄養教諭の相談役 栄養教諭:計画に沿った指導の実施、給食時間の観察、保護者との連絡調整、成長曲線の作成 養護教諭:身体計測と情報共有 保健体育科担当教員:保健体育科保健分野の授業実施 技術・家庭科担当教員:技術・家庭科家庭分野の授業実施

【実施】

- ・行動計画:チェック表を使用して、行動計画の達成状況を確認した
 - 【生徒】③朝食で牛乳 200ml を飲む(83日/90日:92.2%) ④夕食で米飯を 240g 食べる(78日/90日:86.7%)
 - 【保護者】③牛乳を購入しておく(100%) ④夕食の米飯量を 240g 計って盛り付ける(80日/90日:88.9%)
 - ・栄養教育計画:計画通り実施した
 - 【生徒】集団指導:保健体育科保健分野と技術・家庭科家庭分野の授業で「成長期に必要な栄養素と食事」の授業をチームティーチングで行った
個人指導:成長期に必要な栄養素と食事の内容についてアドバイスを行った。
 - 【保護者】食物アレルギーの代替食について、工夫するポイントを伝えた。中学校の教科書の活用し、対象生徒が好きなメニューや代替食メニューのレシピ提供をした
 - ・連携計画:計画通り実施した
 - 管理職:「栄養サポート会議」で栄養教諭から指導状況について報告した
- 変更事項 なし

【再アセスメント】 ※アセスメントからの変更点のみ記載

身体状況	学校での様子	家庭での様子	食事調査の結果等
中学1年生7月 身長 142.9 cm 体重 34.4 kg 肥満度-5.1%	・変化なし	・毎朝、朝食で牛乳を飲むようになった ・アレルギーを食べてしまうのではないかと怖いと思うことはなくなった	・朝食はハムトーストと牛乳 ・夕食の米飯量は毎食 240g ・摂取エネルギー量 (連続しない3日間の平均) エネルギー 2,580Kcal

【評価】

アウトカム【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
 評価:0

目標体重 35.0kg → 指導後の体重 34.4kg ※仮定値よりも身長が伸びたこともあり、体重は目標体重が達成できなかった

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

- ・スクリーニング条件 4 ・課題の抽出 3 ・個人目標の設定 4 ・栄養補給計画 3 ・行動計画 2 ・栄養教育計画 2 ・指導内容 3 ・指導時期 4
- ・指導対象 4 ・計画的な指導 4 ・連携 4 ・個人情報の管理 4 ・要した時間等 3

【次期に向けて(指導の継続・計画の見直し等)】

中学3年生

- ・修学旅行
- ・技術・家庭科(家庭分野)の幼児のおやつ作りで卵ボーロの調理実習
- ・栄養サポート会議で協議し次の介入
- 栄養教育計画【生徒】
- ・誤食予防と症状発症時の対応について
- ・外食での注意点について理解し実践について
- ・本生徒が自らの力で学校(修学旅行・調理実習・学校給食など)や家庭で安全に成長期に必要な栄養摂取ができるようにすることについて

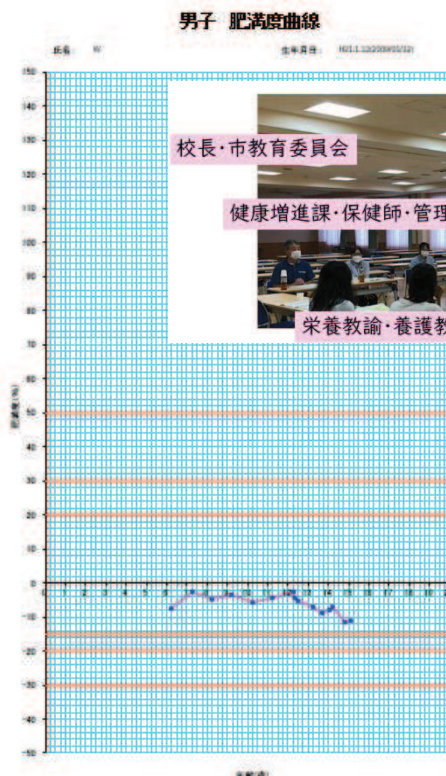
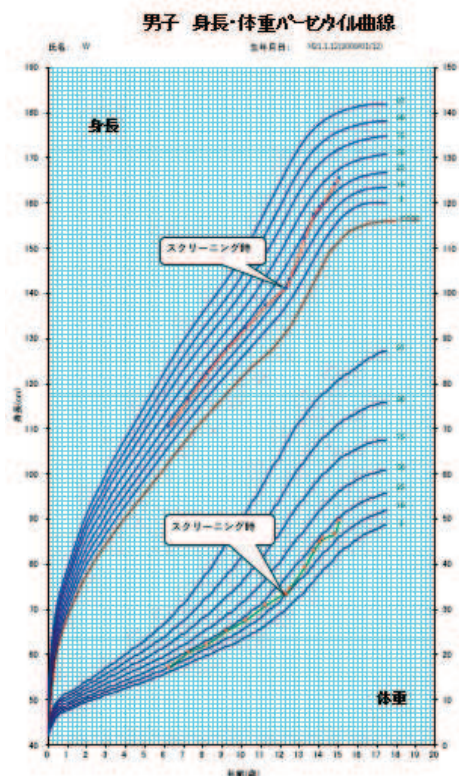
○連携計画

- ・管理職:栄養教諭の相談役
- ・栄養教諭:計画に沿った指導の実施、給食時間の観察、保護者との連絡調整、成長曲線の作成
- ・養護教諭:身長体重の計測と修学旅行時の食事の安全確認
- ・学級担任と学年主任:毎日の学校給食と修学旅行時の食事の安全確認
- ・保健体育教科担任:食物アレルギーに関する授業を栄養教諭と実施
- ・技術・家庭科(家庭分野)教科担任:栄養教諭と一緒に、調理実習の卵ボーロとは別の、アレルギーのない幼児のおやつを本生徒と考え調理実習をする

【実践の振り返り】

- ・成長期に必要な栄養素や除去食に関連する知識や技術が身に付き、本生徒が自らの力で学校(修学旅行・調理実習・学校給食など)や家庭で安全に成長期に必要な栄養摂取ができ、卒業前2月には身長 165.3 cm 体重 49.5 kg となった
- ・いつも自信なさそうにしていた本生徒が、修学旅行後に、「生き生きととても楽しい修学旅行でした」と満面の笑顔で言った。知識や技術を身に付け心身ともに成長できた

【成長曲線・その他資料】



「子どもの栄養食事指導・支援プログラム (公社)日本栄養士会版 ver1.0」の成長曲線使用



中学校 2年生女子 スポーツを実施する生徒の貧血改善

【スクリーニング・対象者の決定】

血液検査を実施し貧血の診断があった生徒を抽出(1人)した。さらに、保護者の協力体制や生徒・保護者の理解を確認(1人)し、給食主任・養護教諭・栄養教諭等からなる食育部でサポートを決定した

【初回面談までの経過】

職員会議で管理職からも健康課題のある生徒を確実に栄養教諭に繋ぐよう指示があった。大会で普段の結果が出ず、「すぐにぼてる」「息切れがする」「疲れがとれない」などの症状を訴える生徒に対し、部活動顧問から病院受診を進めると貧血の診断が出た。食育部でサポートを決め、対象の生徒に「食事の影響も大きいから栄養教諭に相談してはどうか」と部活動顧問から声掛けをした上で、栄養教諭より個別的な相談指導を勧めたところ、「ぜひお願いします」との回答があり、面談を設定した

【アセスメント】

身体状況等	学校での様子	家庭での様子	食事調査の結果等
<ul style="list-style-type: none"> ・中学2年生 4月 身長 154.5 cm 体重 39.3 kg 肥満度-16.3% ・中学2年生 10月 身長 155.1 cm 体重 39.9 kg 肥満度-15.7% 体脂肪率 19.4% 除脂肪体重 32.2kg 血液検査 ヘモグロビン 10.2g/dl フェリチン 2.4ng/ml 	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動に加え、学校対抗駅伝大会のメンバーとして、陸上練習にも参加している ・中学1年生の時は給食を提供量の80%程度しか食べていなかったが、2年生になってからは減らさず食べるようになった。果物はお代わりをする時もある ・思い返せば、春ごろから「すぐに疲れる」「練習の疲れがいつまでも抜けない」「走るタイムが落ちたり、後半ぼてたりする」「朝起きるのが辛い」「立ちくらみがある」などの症状があったと本人が話していた 	<ul style="list-style-type: none"> ・大会前など、部活動や駅伝練習がない日も、オフ日を作らず4~10km程度ランニングの自主練習を実施している ・魚は苦手で、家ではあまり食べない ・体重が増えると速く走れないと考えている ・試合の結果が出なかったのは、練習不足にも原因があると考えている。 ・病院受診にて鉄欠乏性貧血の診断が出て鉄剤が処方されたが、栄養指導は実施されていない 	<ul style="list-style-type: none"> 3日間(平日2日休日1日)の食事記録より【写真法+半秤量法】八訂 エネルギー 2294kcal たんぱく質 78.9g 鉄 10.7mg(食事から) ・朝昼晩間食と欠食することなく食事が取れているが、活動量に見合っていない(摂取2294kcal、肥満度-15.7%) ・鉄の摂取量 10.7mgは推奨量 12.0mgの89%。

【抽出した課題】

- ① 摂取2294kcal、肥満度-15.7%を根拠に、**体重が増えると速く走れないという誤った認識**が原因となったエネルギー摂取量不足である
- ② Hb10.2ng/dl、Fr2.4ng/ml、鉄摂取10.7mgは推奨量の89%、栄養指導未実施を根拠に、**貧血予防の食事に関する知識不足**が原因となった鉄摂取量不足である
- ③ 大会前はオフ日も毎日練習を根拠に、**練習量を増やさないという運動と休養に対する誤った認識**が原因となった、身体活動過多である

【個人目標・期間】

目標:ヘモグロビン 12.0g/dl以上 かつ フェリチン 12ng/mL 以上 (目標体重 43.0kg【予想体重+2.5kg】、肥満度-12.5%)
期間:12月~3月(3か月:93日間)

【相談指導計画】

栄養補給計画	行動計画	栄養教育計画	連携計画												
エネルギー2500kcal(+200kcal) 鉄 12.7mg(+2.0mg)【根拠】 <table border="1"> <tr> <td>4月</td> <td>154.5 cm</td> <td>39.3kg</td> </tr> <tr> <td>10月</td> <td>155.1 cm</td> <td>39.9kg</td> </tr> <tr> <td>3月(未介入)</td> <td>155.6 cm</td> <td>40.5kg</td> </tr> <tr> <td>3月(介入)</td> <td>155.6 cm</td> <td>43.0kg</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> ・体重1kg増の必要量を7200kcalと仮定、体重2.5kg増のためには、2.5kg×7200kcal÷93日÷200kcal/日 必要 ・12月のサポート前の体重40.2kgを確認したため、計画通りに実施した 	4月	154.5 cm	39.3kg	10月	155.1 cm	39.9kg	3月(未介入)	155.6 cm	40.5kg	3月(介入)	155.6 cm	43.0kg	<ol style="list-style-type: none"> ①②朝食に卵1個食べる。(E+80kcal、鉄+1mg) ①給食(休日は夕食)のご飯を1口増やす(+25g)(E+40kcal) ①②夕食に鉄の多いたんぱく源を1品追加する【リストで提示】。(平均:E+80kcal、鉄+1mg) ③1週間に1日以上練習のオフ日を設定。 他:毎日起床後、トイレに行った後で、体重・体脂肪率を測定する。 ※番号は課題に連動 	<ul style="list-style-type: none"> 【本人・保護者】【個人】 ①相対的エネルギーと除脂肪体重 ・指導後、クイズで理解度の確認 ・給食の主食の計量 ②鉄を多く含む食材、鉄の吸収率(ヘム鉄と非ヘム鉄) ・指導後、クイズで理解度の確認 ③休養の働きと必要性 ・指導後、クイズで理解度の確認 【本人】【集団(給食の時間)】 ②給食で鉄を多く含む食材 ※番号は課題に連動 	<ul style="list-style-type: none"> ・養護教諭と身体状況や保健室の様子を共有する ・部活動顧問と部活動の様子を共有する ・学級担任と給食の喫食状況を共有する。 ・母親は、行動目標の食事を留意する
4月	154.5 cm	39.3kg													
10月	155.1 cm	39.9kg													
3月(未介入)	155.6 cm	40.5kg													
3月(介入)	155.6 cm	43.0kg													

【実施】

1 行動計画の実施状況

課題	行動目標	達成率
①②	朝食に卵1個食べる。	92%
①	給食(休日は夕食)のご飯を1口増やす(+25g)。	87%
①②	夕食に鉄の多いたんぱく源を1品追加する。	67%
③	1週間に1日以上練習のオフ日を設定する。	100%
他	起床後トイレに行った後で体重・体脂肪率を測定する。	89%

2 変更事項 変更なし

12月 行動目標は8割程度実施でき、体重も順調に増加している
1月 行動目標は8割程度実施できているが、体重増加への不安が非常に強い貧血の改善や競技力向上のためにエネルギー摂取が必要なことを伝え続けた
2月 体重が増えたが、オフシーズンでありながら中距離で自己ベストが出たことで、体重増加への不安はなくなった様子であった
全体 サポートの際には、ロイロノートのシンキングツールを活用した。プロット図でサポート期間の全体像を、本人・保護者・関係教職員で共有し、指導資料や行動目標チェックシート、食事記録の変化もロイロノートでいつでも振り返られるようにした

【再アセスメント】

身体状況等	学校での様子	家庭での様子	食事調査の結果等
中学2年生3月 身長 155.9 cm 体重 43.6 kg 肥満度-11.6% 体脂肪率 21.5% 除脂肪体重 34.2kg 血液検査 ヘモグロビン 13.5g/dl フェリチン 64.5ng/ml	・給食のごはんの量を増やして食べられている ・「すぐに疲れる」「練習の疲れがいつまでも抜けない」「走るタイムが落ちたり、後半バテたりする」「朝起きるのが辛い」「立ちくらみがある」などの症状はない	・練習のオフ日を1週間で2日以上つづることが定着した ・外食の時も鉄が多い食事を意識して選ぶようになった ・体重増加に抵抗はなく、むしろ競技力向上のためにしっかりと体重を増やしていきたいと話す ・貧血が改善され鉄剤の処方終了した	3日間(平日2日休日1日)の食事記録より【写真法+半秤量法】八訂 エネルギー 2656kc(+361kcal) たんぱく質 110g(+31.1g) 鉄 11.2mg(+0.5mg)(食事から) ・食事が増え、エネルギー、たんぱく質、鉄ともにサポート前より増加した

【評価】

アウトカム【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

評価:1 ヘモグロビン 10.2g/dl→13.5g/dl(+3.3g/dl)(目標 12g/ml以上) 体重 39.9kg→43.6kg(+3.7kg) (目標 43.0kg)
 フェリチン 2.4ng/ml→64.5ng/ml(+62.1ng/ml)(目標 12ng/ml以上) 肥満度-15.7%→-11.6%(+4.1%)(目標-12.5%)

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

・スクリーニング条件 4 ・課題の抽出 3 ・個人目標の設定 3 ・栄養補給計画 2 ・行動計画 3 ・栄養教育計画 3 ・指導内容 4 ・指導時期 3
 ・指導対象 3 ・計画的な指導 3 ・連携 3 ・個人情報の管理 4 ・要した時間等 2

【次期に向けて(指導の継続・計画の見直し等)】

中学校3年生

血液検査の結果、ヘモグロビン・フェリチンが大きく低下したため再度鉄剤が処方された。その後、ヘモグロビンは微増したが、フェリチンが高くなりすぎたため、鉄剤が中止となった。鉄剤なしでも血液検査の正常値を維持できるように再度食事のサポートを開始した

○栄養教育計画

- ・アスリートの貧血対処7箇条
- ・栄養補助食品のメリット・デメリット

○実施

行動目標は8割程度実施できており、体重も順調に増加している

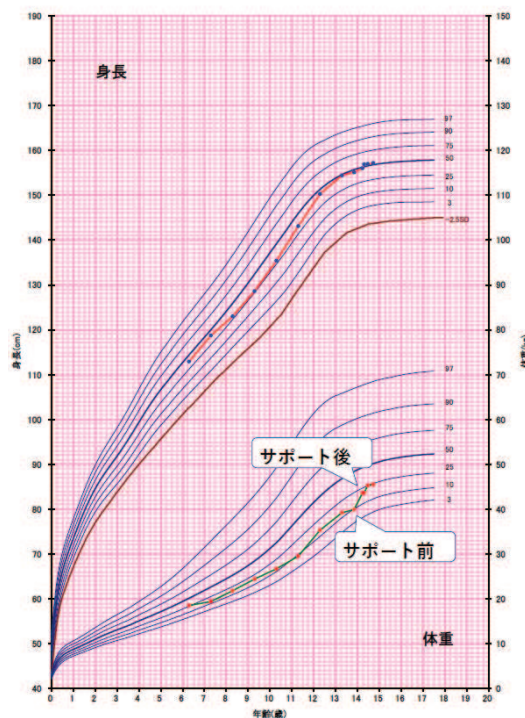
鉄剤の処方がなく、食事だけでヘモグロビン値が上昇、フェリチンの値の維持ができ、貧血に陥ることはなかった。また、競技でも様々な大会で結果を出すことができた

【実践の振り返り】

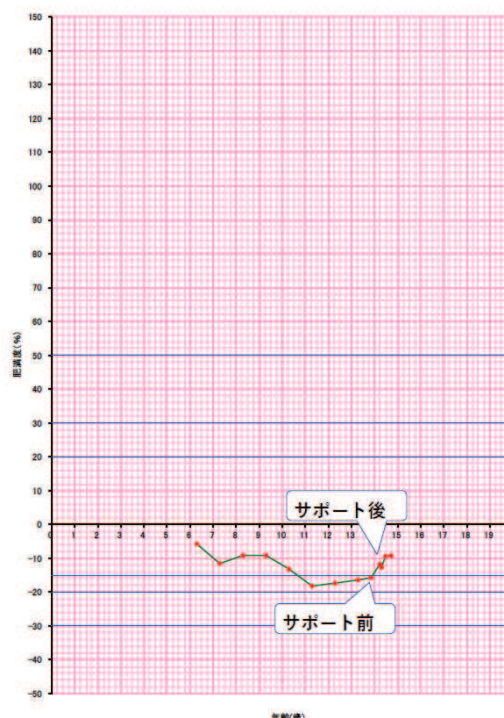
生徒・母親は、健康課題の改善意識が高くとても協力的だった。サポート前やサポートの途中は、体重が増加することへの不安感やマイナスイメージをもっていたが、栄養教育を行い体重・肥満度が増加した後に、中距離の自己ベストも出たことで、その考えは変化し、今後も適切に体重を増やしていきたいという認識ができた。また、その後の様々な大会で結果を出すことができた。鉄剤が処方されていても、エネルギー不足が解消しないと血液検査値は改善しづらいので、食事サポートの効果は大きかったと考える。再介入では、鉄剤の処方がなく、食事だけでヘモグロビン値を上げ、貧血の発症を防ぐことができた

【成長曲線・その他資料】

女子 身長・体重パーセントイル曲線



女子 肥満度曲線



↓鉄の多いたんぱく源の一覧を作成

鉄を多く含むたんぱく質源
 ~1食で2品のたんぱく源を摂ろう~

食材	量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	鉄 (mg)
	卵 1個	80	6	1
	さば(焼) 60g	160	15	1
	かつお(生) 50g	50	13	1
	マグロ(生) 50g	40	11	1
	牛肉もも(焼き) 35g	110	9	1
	高野豆腐(戻し) 60g	60	6	1
	木綿豆腐 70g	50	5	1
	枝豆(皮付き) 50g	40	3	0.6



中学校 2年生男子 摂食障害(強迫症 ADHD 自閉症)による痩せの改善

【スクリーニング・対象者の決定】

4月の身体測定の結果から肥満度-20%以下の生徒を抽出(332人中7人)した。さらに、成長曲線を確認して急激な体重減少をしていて不登校ぎみの生徒を栄養サポート会議にかけて1人を抽出した

【初回面談までの経過】

不登校ぎみのため登校した11月からの対応になった。学年主任から保護者へ「成長曲線を見ていただきながら、高度やせになりそうなので、お話をお聞きしたい。」と電話で依頼した。母親から、聞き取りを行い、栄養教諭から「お母さんのおっしゃったようにお父さんも私達も“〇〇さんに元気でいて欲しい”のは同じ気持ちです。私も栄養教諭として、養護教諭と担任の先生などと学校内で連携しながら〇〇さんと直接お話をさせていただき、栄養のサポートをさせていただいて良いですか。」と促したところ、母からは「ぜひお願いします。」と言われ、介入を始めた

【アセスメント】

身体状況	学校での様子	家庭での様子	食事調査の結果等
中学2年生4月 身長160.9cm 体重38.3kg 肥満度-23.9% 中学2年生11月末 身長177.6cm 体重47.8kg 肥満度-25.4%	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校3年生時、給食の牛乳を飲んで吐きそうになりトイレに籠り、お迎え ・6年生の夏に、野球をやっているときに、暑い日にスポーツ飲料を飲んで気持ちが悪くなる ・中学校2年生 暑い日に大会で立ち眩み ・学校給食は午後吐いてしまいそうという恐怖心で、まったく食べられない(一口も食べていない) ・不登校になりつつある 	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校の時 食べられなくなった時に医師の診察を受けた 不安発達障害 ADHD・自閉症の診断 ・中学校2年生時の医師の診断 ADHD 自閉症 強迫症 ・父は本人がリトルリーグに入ったときは、体を大きくしなくちゃと、食べることを強要し、無理やり口に押し込んだことがあった ・祖母は小さい時、同居で食べる目の前で監視して、怒っていた ・母は祖母に不登校を責められる ・医療機関などで栄養指導を受けたことがない ・気分によって欠食することがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事はその日によってムラがある ・カップやきそば大、ハンバーガー2個、フライドポテト、ポテトチップスのり塩、コンソメ味、コンビニのおにぎり 鮭・昆布 ・白いごはん、ふりかけ、ハンバーガー、からあげ(ささみとムネ肉限定)、焼肉(しゃぶしゃぶ用の薄い肉限定)等 ・学校を早退した日にチャーハン、ラーメン、コーラを食べることもある ・エネルギー摂取量が0kcalの日あり。日によって3000kcalの日もある

【抽出した課題】

- ①嘔吐の恐怖から自己流の食物摂取
- ②給食をまったく食べていない

【個人目標・期間】

目標:体重3kg増加(51.0kg) 期間:12月~3月(4か月間)

【相談指導計画】

栄養補給計画	行動計画	栄養教育計画	連携計画
エネルギー摂取量を1日当たり175kcal増加させる 指導なしの場合、3月の身長178.0cm 体重48.0kgと仮定した(肥満度-25.5%) 3月の体重を51.0kgにするために $51.0\text{kg} - 48.0\text{kg} = 3\text{kg}$ を増やすことが必要 $7,000\text{kcal} \times 3\text{kg} \div 120\text{日} = 175\text{kcal}$ とした	②学校給食を毎日1/3食べる(牛乳はトラウマになっているので飲まない) (+175kcal) $830\text{kcal} - 126\text{kcal} \div 700\text{kcal}$ $700\text{kcal} \times 1/3 \div 240\text{kcal}$ 1日当たりになると $240\text{kcal} \times 5(\text{給食週5回}) \div 7(1週間7日) \div 175\text{kcal/日}$	【本人】 ①②成長期に必要な栄養素と食事について	管理職:栄養教諭の相談役 栄養教諭:計画に沿った指導の実施、給食時間の観察、保護者との連絡調整 養護教諭:身体計測、情報共有、保健室の隣の相談室で給食を食べさせ、昼休みは見守る 学級担任:給食を食べる支援、情報共有、給食の喫食量記録

【実施】

【変更事項】

12月23日時点で体重が49.1kg(+1.3kg)で学校給食の量も1/2量(牛乳以外)食べられる日が出てきた。冬休み明けの身体測定で体重が維持できていたため、個人目標を12月23日の計測時から3.9kg増加の53kgとし、栄養補給計画を+340kcal/日、行動計画を「学校給食を毎日2/3食べる(牛乳以外)」とした

- ・行動計画:学級担任が給食の喫食量の記録をし、本人に様子を聴きながら計画を進めた
- ・学校給食を毎日1/3食べる 12月(87.5%)

<計画変更後>

学校給食を毎日2/3食べる 1月(87.5%) 2月(90%) 3月(94.7%)

※3月は全量食べられる日も多く、全量食べた日は17回/19回(89.5%)であった

- ・栄養教育計画:計画通り行った
- ・連携計画:計画通り行った
- 養護教諭:身体計測、情報共有、保健室の隣の相談室で給食を食べさせ、昼休みは見守った
- 学級担任:給食を食べる支援、情報共有、給食の喫食量記録をした
- 管理職:「栄養サポート会議」で指導状況について報告した

【再アセスメント】

身体状況	学校での様子	家庭での様子	食事調査の結果等
中学 2 年生 2 月 身長 179.0 cm 体重 52.0 kg 肥満度-20.3% 中学 2 年生 3 月 身長 179.1 cm 体重 54.4 kg 肥満度-17.3%	・毎日、給食は牛乳以外全量食べるようになった ・不登校の日はなくなった	・食べる量にムラはあるが、気分によって欠食することはなくなった(1日3食食べるようになった)	・摂取エネルギー量 0kcal の日は無くなった。 ・学校給食からのエネルギー摂取量は平均 680 Kcal ・エネルギー摂取量(連続しない 3 日間の平均) 2,021kcal

【評価】

アウトカム【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
 評価:1

指導前の体重 47.8kg → 指導後の体重 54.4kg (目標+53 kg)
 ※目標体重53kgに対し、54.4 kgとなり、肥満度も-25.4%から-17.3%になった。「やせ」から「やせぎみ」になった

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

- ・スクリーニング条件 4
- ・課題の抽出 3
- ・個人目標の設定 4
- ・栄養補給計画 3
- ・行動計画 2
- ・栄養教育計画 2
- ・指導内容 3
- ・指導時期 3
- ・指導対象 4
- ・計画的な指導 4
- ・連携 4
- ・個人情報の管理 4
- ・要した時間等 3

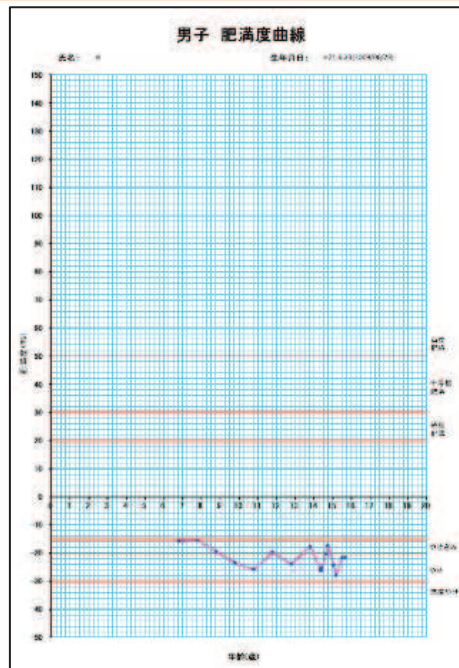
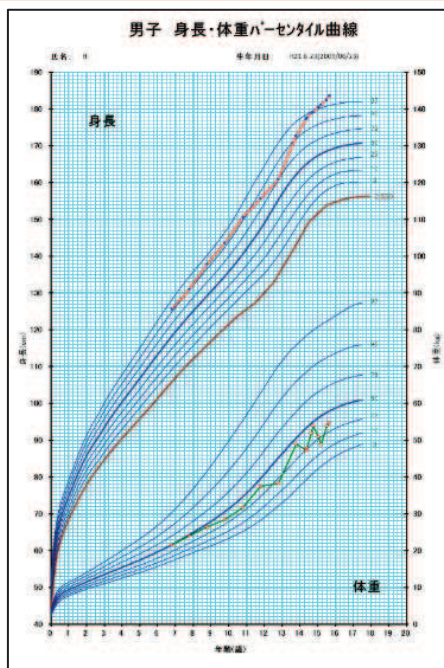
【次期に向けて(指導の継続・計画の見直し等)】

4月から中学3年生になり、個別的な相談指導は継続せず、3月まで実施した内容を継続するよう伝え、様子を見ることにした
 →夏休み明けに肥満度-28.3%になってしまったため、栄養サポート会議にかけて個別的な相談指導を行うことになった

【実践の振り返り】

- ・成長期に必要なエネルギー量に関連する知識が身に付き、成長期に必要な栄養摂取ができ、卒業前 2 月には身長 183.6 cm(+6 cm)体重 54.6 kg(+6.8 kg)となり、成長曲線のチャンネルが戻った
- ・3 年生になってからは、牛乳は吐いてしまった経験から最後まで飲めなかったが、一緒に食べていた学年主任に 5 月に「今までこんなおいしい給食を食べていなかったなんてもったいなかった。」と言い、牛乳以外は毎日学校給食を食べられるようになった
- ・3 学期の牛乳くずもちの調理実習では、一生懸命作って、自分は食べられなかったが、学年主任、養護教諭に「僕が作った牛乳くずもちです。」と持って行った最後に会った離任式の日、本生徒が近寄って来て「先生、良い先生だなぁって思って。ありがとうございました。」と言って卒業して行った

【成長曲線・その他資料】



「子どもの栄養食事指導・支援プログラム
 (公社)日本栄養士会版 ver1.0」の成長曲線使
 の成長曲線使用

2025年度学校健康教育職域における個別的な相談指導 事例報告

発行 公益社団法人 日本栄養士会

企画 学校健康教育職域事業推進委員会

発行日 2026年2月

〒105-0004 東京都港区新橋5-13-5 新橋MCV ビル6 階

TEL : 03-5425-6555 FAX : 03-5425-6554

URL <https://www.dietitian.or.jp/>