

栄養教諭の専門性を生かした 児童生徒への 個別的な相談指導の進め方

神奈川県立保健福祉大学
鈴木志保子



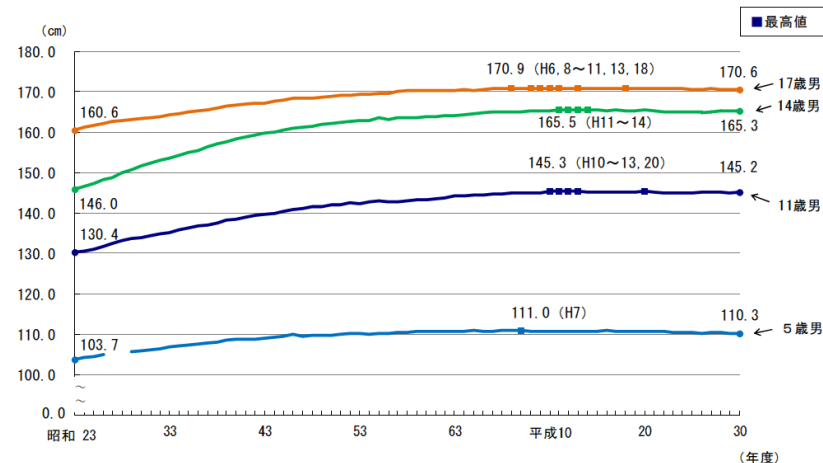
発育発達現状

身長、体重のいずれも、昭和の時代よりも
体格が大きくなっている。

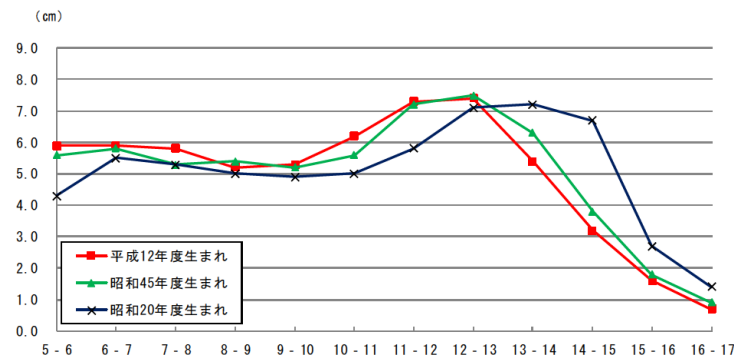
文部科学省 平成30年度学校保健統計(学校保健統計調査報告書)より

年間発育量
世代別推移

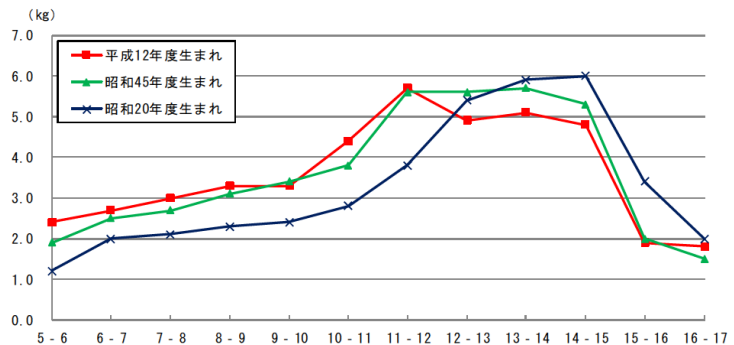
男子 身長



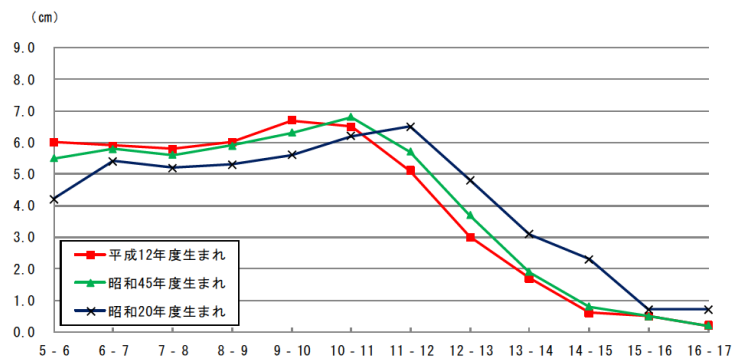
男子
身長



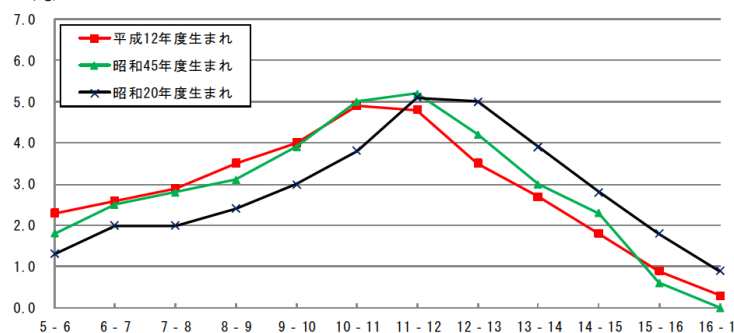
男子
体重



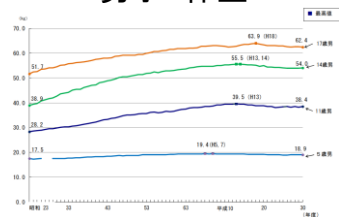
女子
身長



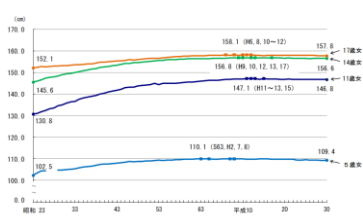
女子
体重



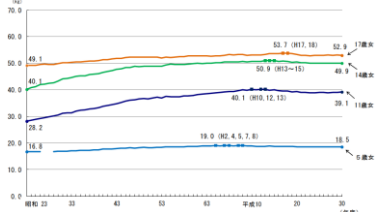
男子 体重



女子 身長



女子 体重



現状を把握することにより、適切な指導ができる。

栄養教諭が実施する 個別的相談指導とは

- ✓ 質の高い個別的な相談指導には栄養管理が必要。
- ✓ 栄養管理をシステマティックに行い、評価するためには、マネジメントが必要。
- ✓ 目的により、マネジメントの内容が変わる。
- ✓ 効果的な個別指導は、手順を決め、アウトカム(成果)の仮説をたててから実行する必要がある。

個別的な相談指導の流れにある各項目を理解しなければ、質の高い相談指導はできない。
中途半端な理解では、栄養教諭の仕事として評価されない。
栄養教諭として従来の相談指導でよいのか？
評価が得られる指導となっているのか？

個別的な相談指導の流れ

目的・期間の決定



アセスメント
(現状把握と課題の抽出)



個人目標の設定



相談指導計画

- 栄養補給計画
- 行動計画
(児童生徒自身が行う目標)
- 栄養教育計画
- 連携についての計画



相談指導の実施

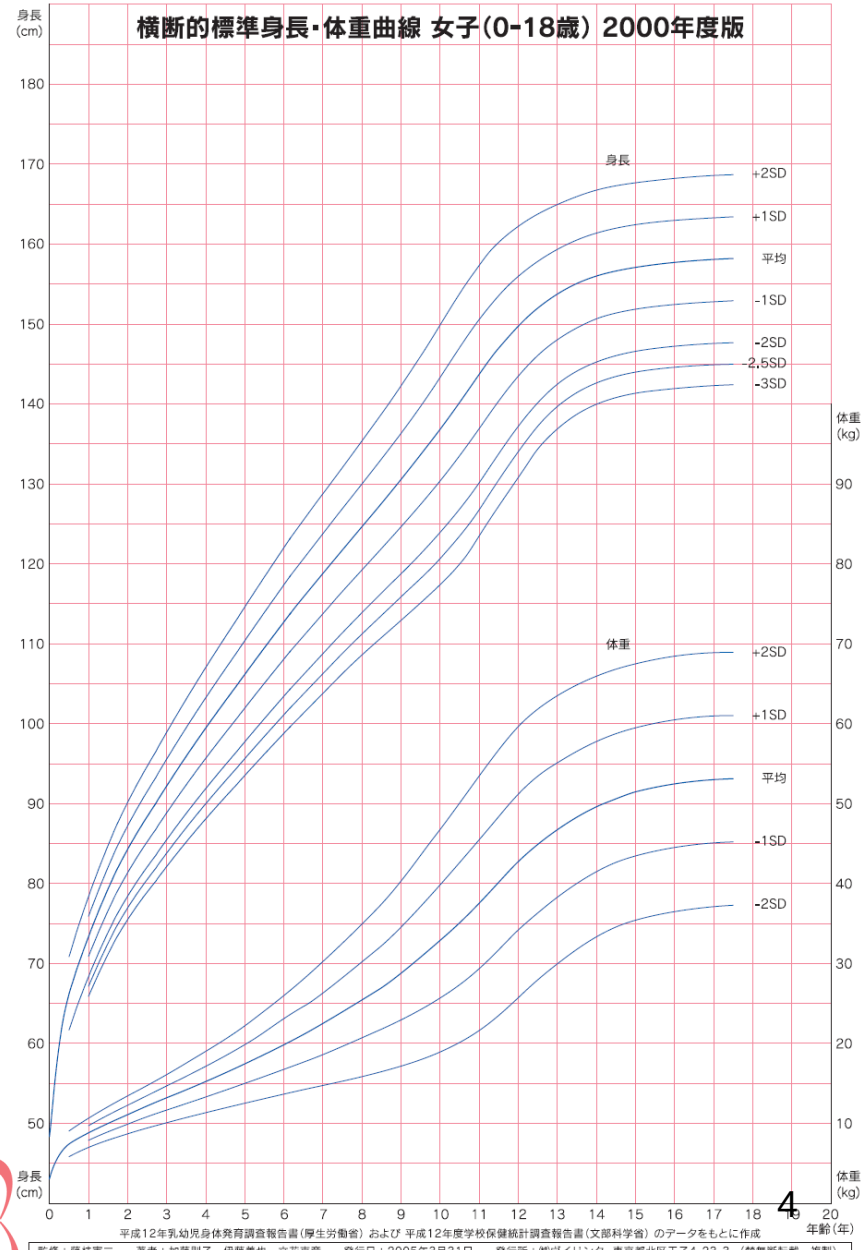
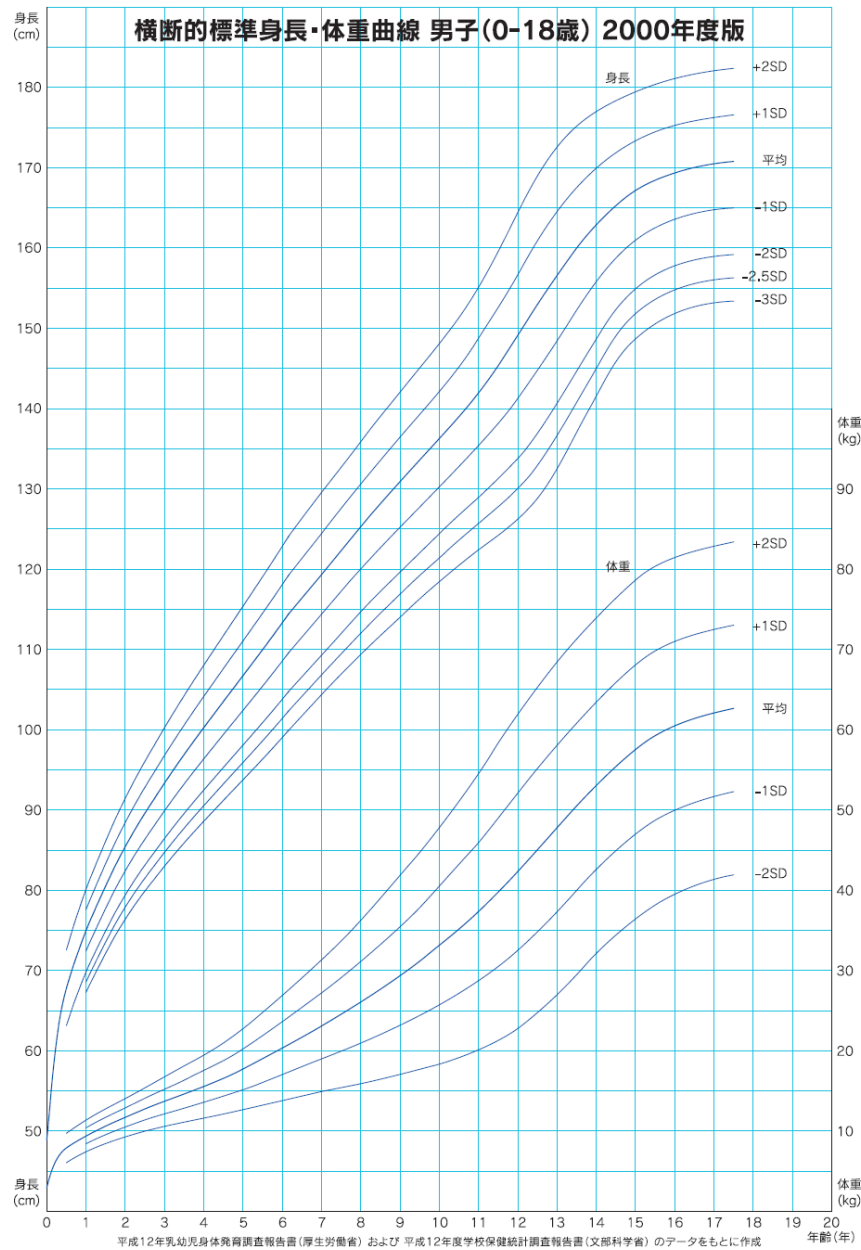


再アセスメント



個人評価

すべての個別的相談指導には、発育曲線の確認が必要となる



例えば、肥満の改善を目的とした場合

個人目標の決め方

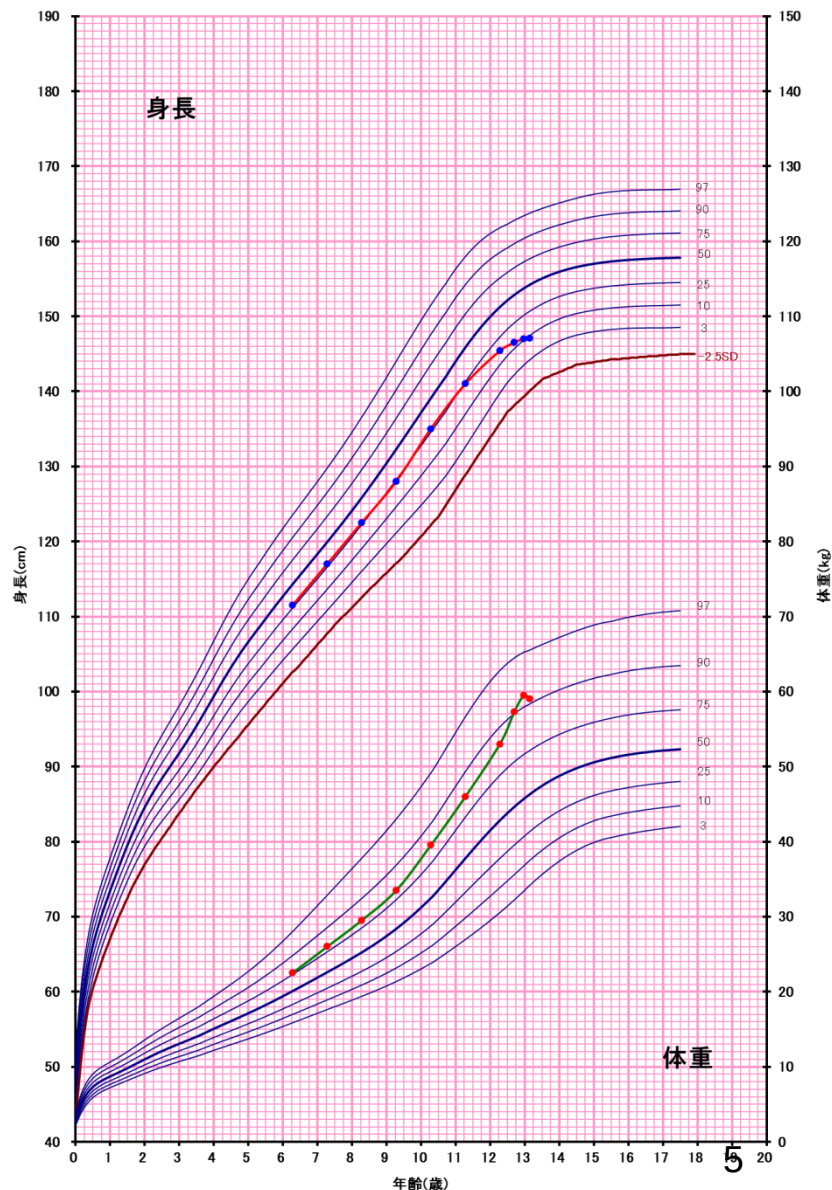
1. 成長曲線の表に身長・体重の今までの経過をプロットする
2. 身長・体重の増加量を予測する
3. 身長が伸びれば、体重は重くなるので、成人の減量とは違い発育分の体重増加を予測しなければならない。
4. 体重の増加量は、標準体重の増加量であると仮定して、個人目標(体重減少量)を決めていく。

→体重が減少すればよいというものではない！

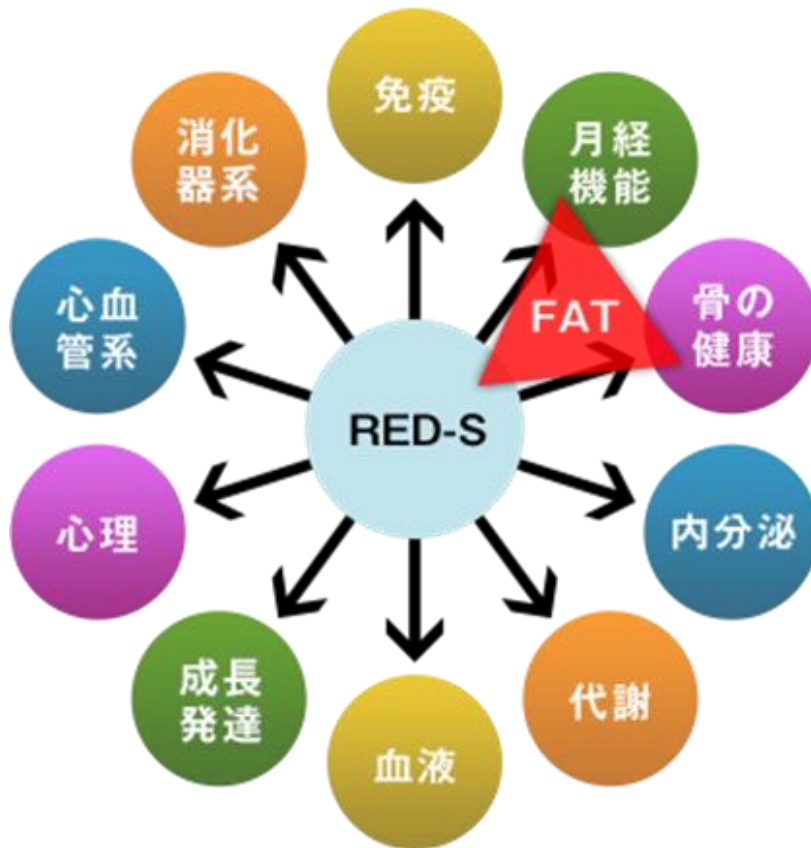
女子 身長・体重成長曲線

氏名: 改善 奈々子

生年月日: H12.12.20(2000/12/20)



相対的エネルギー不足によって 引き起こされる健康問題



- 3食と補食や間食をしっかり食べていても**エネルギー不足**になることがある
- 身長や体重が増加すれば、基礎代謝量も増加するため、**成長期はエネルギー摂取量**を日々、多くしていかななくてはならない

タンパク質の摂取について

身体活動別の体重1kgあたりのタンパク質摂取量

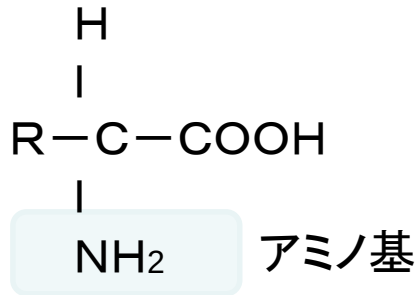
身体活動状況	タンパク質摂取量(g/kg)
軽度の運動をしている人	0.8-1.0
高齢期で軽度の運動をしている人	1.0-1.2
中等度の運動をしている人	1.0-1.5
高強度の運動をしている人	1.5-2.0
持久系のトレーニングをしている人	1.2-1.4
レジスタンストレーニングをしている人	1.6-1.7

Kreider RB, Wilborn Cd, Taylor L, et al. ISSN exercise and sport nutrition review: research and recommendations. Int J Soc Sports Nutr. 2010;7:7 [homepage on the Internet]. と Sports, Cardiovascular and Wellness Nutrition DPG. Sports Nutrition: A Handbook for Professionals, 6th Ed. P52. 2017 より作表
鈴木志保子：「理論と実践 スポーツ栄養学」p24 日本文芸社. 2018



アミノ酸の構造と分解

分子中に酸性のカルボキシル基 COOH と塩基性のアミノ基 NH_2 をもつ化合物をアミノ酸という。



NH_3 アンモニア: 毒性あり



肝臓

$(\text{H}_2\text{N})_2\text{C}=\text{O}$ 尿素



腎臓

排泄

- 代謝について、学びなおすとよい。
- 中学校教材を教えるためには、生化学、生理学の知識を授業能力が必要となる。
- 難しいことを簡単に説明しようとすると、深い理解がなければ、説明できない。

- ✓ 学術的な内容なのか、自分の思想なのか、しっかりと判断して話をする。
- ✓ 多様性を理解する。
- ✓ 食べることができる食品に悪いものはないので、個人で食べる量を考える必要があることを教える。
- ✓ 昔言われていたことにエビデンスがない、あるいは間違った解釈であることが多い。



栄養教諭に求められていること

- ✓ 栄養教諭は、専門性を活かした個別的相談指導が求められている。
- ✓ 経過や成果を数値として示すことが重要。
- ✓ すべてを本人がわかるように示す必要はなく、専門職としてのエビデンスを構築する。

何でも本人に分かるようにしなくてはならないと勘違いをしている人が多い。例えば、アセスメントや栄養補給計画は、管理栄養士・栄養士に必要な情報であり、本人やスタッフに理解されなくてもよい。行動計画は、本人、スタッフに理解されなくてはならない。行動計画の根拠が栄養補給計画、栄養補給計画の根拠がアセスメント結果になる。

厳しいことを言うようだが、個別的な相談指導について、専門職が実施している指導として期待とおりであるかを自問自答してほしい。

スポーツの現場で使いたくなる知識がいっぱい!!

理論と実践

スポーツ 栄養学

神奈川県立保健福祉大学教授
鈴木志保子:著

定価: 本体 2,000円 + 税

B5変形判 224ページ 日本文芸社



より質の高い
スポーツ栄養を学び、
競技力向上
を実現する
一冊!!



- 第1章 アスリートの栄養摂取
- 第2章 エネルギーの補給と消費
- 第3章 アスリートの食事・サプリメント
- 第4章 試合期・遠征中の栄養管理・食生活
- 第5章 目的別の栄養管理
- 第6章 コンディショニング
- 第7章 熱中症の予防と水分補給
- 第8章 栄養素・エネルギー・消化吸収の基礎

食事

サプリメント

コンディショニング

水分補給

試合期や目的別の栄養管理

など、あらゆる
スポーツシーンに対応!!



日本初！スポーツ栄養の情報拠点



“栄養”で元気になる！

スポーツ栄養Web

<https://sndj-web.jp>



公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士の皆さんは
SNDJメンバーに無料登録できます。

アスリート、指導者、保護者、スタッフ、養成校学生等の皆さんは
SNDJクラブに無料登録できます。

