



実践に役立つ 栄養指導事例集

井川 聡子
斎藤 トシ子
廣田 直子 編著

実践に役立つ 栄養指導事例集

井川 聡子
斎藤 トシ子
廣田 直子 編著

編集者

井川聡子	茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 教授
斎藤トシ子	新潟医療福祉大学 健康科学部 健康栄養学科 教授
廣田直子	松本大学大学院 健康科学研究科 教授

執筆者

I 個別栄養指導編

概要	井川聡子	茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 教授
Chapter 1	鈴木薫子	(株)日立製作所 日立総合病院 栄養科 臨床栄養係 主任
Chapter 2	島田尚子	前長野県県民文化部 こども・家庭課 保育専門指導者
	廣田直子	松本大学大学院 健康科学研究科 教授
Chapter 3	井川聡子	茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 教授
Chapter 4	石川祐一	(株)日立製作所 日立総合病院 栄養科 科長
Chapter 5	永井 徹	新潟医療福祉大学 健康科学部 健康栄養学科 准教授
Chapter 6	永井 徹	新潟医療福祉大学 健康科学部 健康栄養学科 准教授
Chapter 7	井川聡子	茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 教授

II 集団栄養指導編

概要	斎藤トシ子	新潟医療福祉大学 健康科学部 健康栄養学科 教授
Chapter 1	鈴木久恵	日立市役所 保健福祉部 健康づくり推進課
Chapter 2	本田真理子	日立市役所 保健福祉部 子ども福祉課
Chapter 3	齊藤公二	新潟市立光晴中学校 栄養教諭
Chapter 4	斎藤トシ子	新潟医療福祉大学 健康科学部 健康栄養学科 教授
Chapter 5	佐藤晶子	新潟医療福祉大学 健康科学部 健康スポーツ学科 講師
Chapter 6	小林泉江	長野県健康づくり事業団 総務部 健康企画課 主任・管理栄養士
Chapter 7	斎藤トシ子	新潟医療福祉大学 健康科学部 健康栄養学科 教授
Chapter 8	高橋洋平	新潟県厚生農業協同組合連合会 長岡中央総合病院
Chapter 9	北林 紘	医療法人新光会 村上記念病院
Chapter 10	廣田直子	松本大学大学院 健康科学研究科 教授

はじめに

超高齢社会が進展し続けている我が国では、生涯を通じた健康づくり・食育の推進により、人々の健康寿命の延伸、QOLの向上を図ることが重要課題となっています。このような現状において、管理栄養士・栄養士が実施する「栄養教育」が担う役割は極めて大きいと言えます。

栄養教育は、学校、病院、社会福祉施設、企業、行政機関、地域等において、多様な対象に対して行われます。実施に際しては、対象者の身体・栄養素等摂取状況、食行動等の実態把握、問題点の抽出、課題の明確化を的確に行ない、それらをふまえた栄養教育計画の作成・実施・評価が重要です。

したがって、学生教育においては、そうした栄養教育マネジメントに必要な理論や方法を十分に修得させ、実践に結びつける力を育成する必要があります。

管理栄養士養成課程における「栄養教育論」の教育内容・目標については、管理栄養士・栄養士養成施設カリキュラム等に関する検討会報告書（厚生労働省）、モデル・コアカリキュラム2015（日本栄養改善学会）、管理栄養士国家試験出題基準（厚生労働省）に示されており、教科書の作成はそれらの内容に沿って行われています。しかし、栄養教育マネジメントの方法やスキルを習得する上で重要と思われる栄養指導プログラムや指導案の事例については、残念ながら、既版の教科書では全体的に掲載が少なく、内容も概要的なものが多いように見受けられます。

指導経験がない学生にとって、指導の実際をイメージしやすい指導事例があれば、理論や技法の活用力の育成に極めて有効と思われます。また、教育者にとっても、より具体的な教育の展開が可能になります。

本書は、学生の栄養教育マネジメント力の育成をねらい、個人栄養指導7テーマ、集団栄養指導10テーマを取り上げ、養成施設の大学の教員および実際に各職域で栄養教育に従事されている管理栄養士との連携のもとに作成した栄養指導事例集です。

個別栄養指導では、栄養管理の国際標準的なマネジメントシステムとして活用され始めた栄養ケアプロセス（NCP）をふまえ、各プログラムに「栄養の判定」を取り入れました。また、学生が行動変容段階に応じた働きかけ及び行動変容技法、カウンセリング技法の活用のあり方を掴めるよう、具体的記載に努めました。集団栄養指導では、対象集団の課題の抽出、目標設定、評価指標及び方法の設定等の記載について、学生の理解が深まりやすいよう配慮し、また、実際の指導場面をイメージしやすいようにシナリオ形式の指導案を作成しました。

本書が管理栄養士・栄養士教育の実践テキストとして多くの学生や教員に有効活用され、専門的实践能力の強化につながることを切に願います。

2017年9月

編者 井川聡子、斎藤トシ子、廣田直子

目 次

I 個別栄養指導編

1

個別栄養指導の概要／1

- Chapter 1* 妊娠高血圧症候群(PIH)者への指導／7
- Chapter 2* 食物(卵)アレルギー児の母親への指導／15
- Chapter 3* 特定保健指導(肥満改善)／21
- Chapter 4* 2型糖尿病患者の指導／29
- Chapter 5* 安定期の慢性閉塞性肺疾患(COPD)患者への指導／39
- Chapter 6* 誤嚥性肺炎に対し不安を感じている在宅患者への指導／45
- Chapter 7* 脳卒中後遺症による左上下肢機能障がい者への指導／51

II 集団栄養指導編

59

集団栄養指導の概要／59

- Chapter 1* 妊婦・授乳婦を対象とした指導 「マタニティスクール」／63
- Chapter 2* 幼児を対象とした指導 「食育教室」／75
- Chapter 3* 中学生を対象とした指導 「家族のためのお弁当づくり」／85
- Chapter 4* 高校生を対象とした指導 「減塩ルネサンス運動」／95
- Chapter 5* 大学生アスリートを対象とした指導 「水泳選手への指導」／105
- Chapter 6* 成人(一次予防)を対象とした指導 「健康づくりセミナーにおける食生活講座」／117
- Chapter 7* 勤労男性を対象とした指導 「居酒屋教室」／131
- Chapter 8* 成人(二次予防)を対象とした指導 「血糖管理のための食事」／141
- Chapter 9* 成人(三次予防)を対象とした指導 「透析患者の高カリウム血症予防・改善教室」／151
- Chapter 10* 高齢者を対象とした指導 「キラキラシニアライフを目指して」／161

巻末資料／171

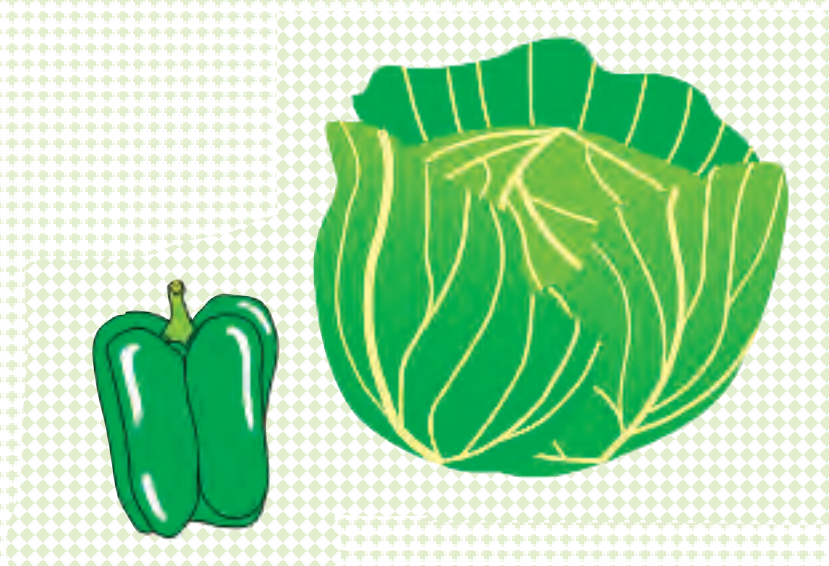
- ・ 幼児を対象とした指導「食育教室」パネルシアター シナリオ／171
- ・ 個別栄養指導 作成フォーマット／175
- ・ 集団栄養指導 作成フォーマット／178

「作成フォーマット」ダウンロードの方法

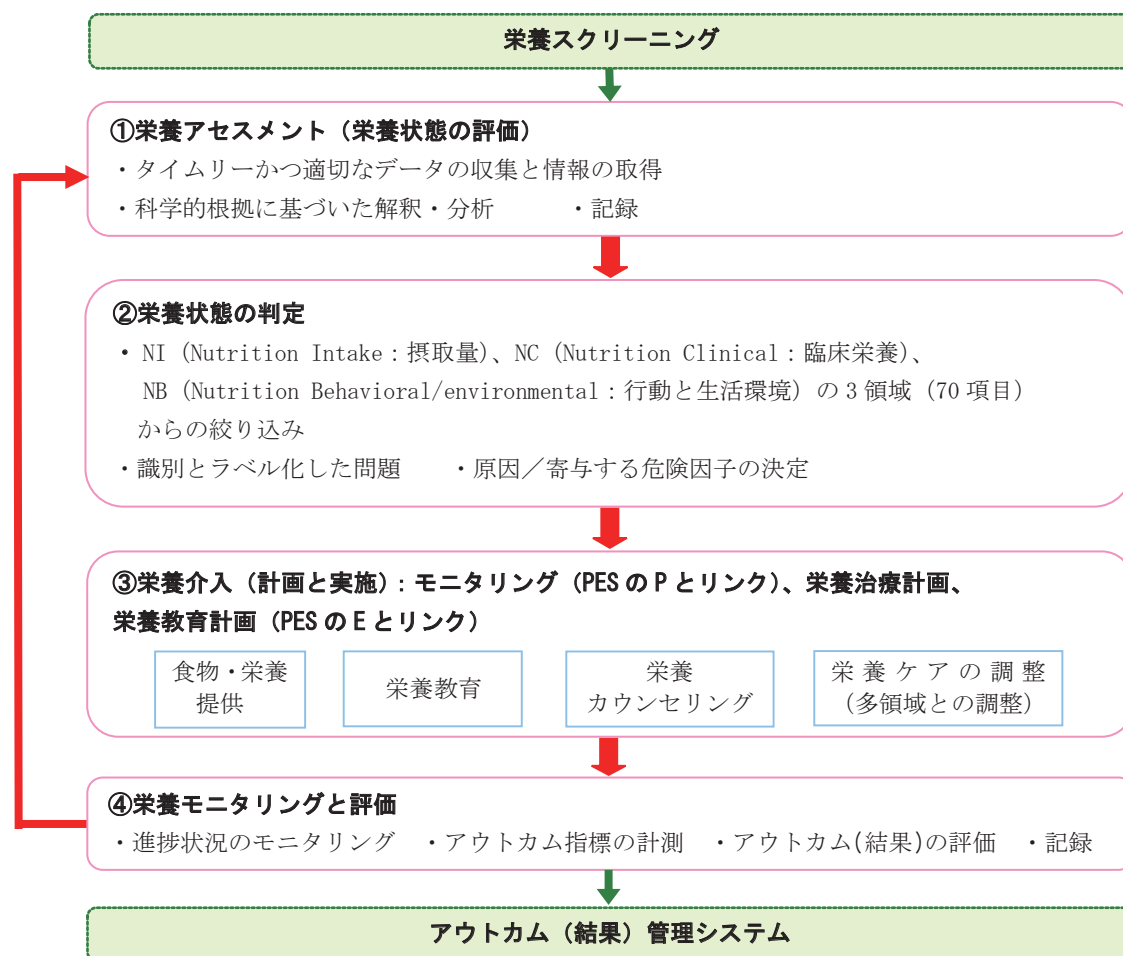
「理工図書」ホームページより (1) 書籍検索中の書籍タイトルに「実践に役立つ栄養指導事例集」を入力し検索をクリック
(2) 追加情報タブをクリック (3) 「作成フォーマット」が表示されますのでクリックしてください。

I 個別栄養指導編

個別栄養指導の概要



1 個別栄養指導の流れ（栄養ケアプロセス）



出典）公社 日本栄養士会監訳：国際標準化のための栄養ケアプロセスマニュアル 2012

図 1. 栄養ケアプロセス

2 栄養アセスメントに関する留意点（Chapter1～7 のアセスメント 参照）

- ・臨床診査（栄養に焦点を当てた身体所見、既往歴等）、身体計測、臨床診査（生化学データ等）、栄養・食生活状況、その他の生活習慣等を医学的検査、食事調査、聞き取り等により把握し問題点を抽出する。
- ・ソーシャルサポートの状況、本人ならびに家族のニーズ等も聞き取り、対象者の困りごとや要望等を把握する。
- ・初回面接時に（事前に）把握した内容はアセスメントシートに記載し活用する。
- ・面接時に対象者から聞き取りする際は、傾聴や共感等のカウンセリング技法、コーチングスキルを活用し、対象者との信頼関係の構築や良好なコミュニケーションの確立に努める。

3 栄養状態の判定に関する留意点（Chapter1～7 のアセスメント 参照）

- ・栄養アセスメントに基づき栄養状態の判定を行う。
- ・NI（摂取量）、NC（臨床栄養）、NB（行動と生活環境）の3領域における70種類の国際標準化された用語（表1）から適するコードNoと用語を選択する。
- ・簡潔な短文で「PES 報告書」を記載する（日本語表記の場合は結論が最後にくるので、S・E・Pの順となる）
具体的な記述の方法は以下のとおりである。

「**S（栄養状態を判定するアセスメント上のデータ）**がみられることから、**E（原因や要因）**が原因である、**P（栄養状態）**である」と判定する。

【記載例】

「HbA1c、空腹時血糖値の高値がみられることから、不適切な食物選択が原因である（誘因となった）、炭水化物過剰摂取の状態（NI-5.8.2）である」と判定する。

4 栄養介入（計画と実施）

栄養状態の判定とその原因や要因に基づき、対象者のニーズにあわせた栄養介入計画を立て、実施する。実施に際しては、対象者の行動変容段階を見極め、各段階に応じた指導（はたらきかけ）をする。

（行動変容段階モデルの活用事例）

行動変容段階	指導（はたらきかけ）のポイント【概念】	○行動科学の理論／モデル、行動変容技法等 ＊教材
前熟考期 （6か月以内に行動を変える意思がない、やる気がない、指導に抵抗する等の時期） 	●行動変容の必要性や重要性に気づいてもらう ・病気や現在の生活習慣に対する考えや気持ちを表現してもらい、その気持ちや考えを受け止める ・さまざまな情報により、新たな学びを提供する【意識の高揚】 例：検査値から体の状況をイメージし、健康に及ぼす影響を考えることができるよう、「罹患性」や「重大性」の実感を高めてもらう ・不健康行動による結果を思い起こさせ、不安や恐怖の感情を持つことで「このままではいけない」という気持ちを起こさせる【感情的経験】 ・家族や周囲の人に及ぼす影響を考えさせる【環境の再評価】	○栄養カウンセリング技法（ラポール、傾聴、受容、共感等） ＊新たな学びや気づきに役立つ情報（エビデンスに基づくもの） ○「ヘルスビリーフモデル」「計画的行動理論」等
熟考期（関心期） （行動を変えたいと思うが、はっきりしない、大変さや行動に迷いを感じている等の時期） 	●行動変容について強い意志を持ってもらう ・自分の生活を振り返り、生活の中で何ができるか、どのようにすればよいかな等を学習者自身が考え、行動できるようにする ・行動を変える上で、何が負担・障害になっているかを明らかにしてもらう ・行動変容の自己効力感を高められるようにする ・行動変容は自分自身にとって重要であると認識できるようにする【自己の再評価】	○栄養カウンセリング技法 ○「社会的認知理論」 ○「意思決定バランス」 ○「スモールステップ法」「自己効力感」等
準備期 （1か月以内に行動を変える意思がある、または少しずつ行動を起こし始めている時期） 	●行動を起こすという決意を固めてもらう ・「できる」という自信（自己効力感）が高まるよう支援する ・話し合いの上、具体的に達成可能な目標を立ててもらう（目標の設定・目標宣言・行動契約）【自己の解放】 ・行動する理由を書き留めてもらう ・セルフモニタリングの方法を教示する	○栄養カウンセリング技法 ○「自己効力感」 ＊自己効力感尺度票 ○「目標宣言、行動契約」 ＊プランニングシート ○「セルフモニタリング」 ＊セルフモニタリングシート
実行期 （行動を実行して6か月以内、さまざまな課題が生じ、くじけやすい時期） 	●行動変容の決意がゆるがないようにする ●セルフケア行動の継続、再発予防のために問題解決を図る ・よい変化を強化し、励ます【強化のマネジメント】 ・問題行動を健康的な行動に置き換えられるよう支援する【行動置換】 ・健康行動のきっかけになる先行刺激を増やすよう支援する【刺激統制】 ・行動変容を支えてくれるソーシャルサポートを活用する【援助関係の利用】 ・決意がゆるがないようセルフモニタリングを強化する ・セルフヘルプグループ等を紹介する	○栄養カウンセリング技法 ＊セルフモニタリングシート ○「オペラント条件付け」 ○「行動置換」 ○「刺激統制」 ○「反応妨害・拮抗」 ○「認知再構成」 ○「ストレスマネジメント」 ○「ソーシャルサポート」 ○「ソーシャルスキルトレーニング」等
維持期 （行動を実行して6か月以上経過した時期）	・どんな状態で再発しやすいか予測して対処法を考えてもらう ・自分の気持ちや考えを上手に伝えることができるようソーシャルスキルトレーニングを行う ・自分にとってのストレスとそれに対処する方法を考えてもらう	

5. 栄養モニタリングと評価

栄養介入計画に沿って実施した栄養ケアによる対象者の行動変容の状況、設定した目標の達成状況等をモニタリング・評価し、栄養ケア計画の修正・継続実施を見極める。最終的に結果目標の達成状況を評価する。

表1 栄養状態判定のコード No と用語

NI (Nutrition Intake: 摂取量)

「経口摂取や栄養補給を通して摂取するエネルギー・栄養素・液体・生物活性物質に関わることから」と定義される					
NI-1	エネルギー出納	「実測または推定エネルギー出納の変動」と定義される			
		NI-1.2	エネルギー消費の亢進		
		NI-1.4	エネルギー摂取量不足		
		NI-1.5	エネルギー摂取量過剰		
		NI-1.6	エネルギー摂取量不足の予測		
		NI-1.7	エネルギー摂取量過剰の予測		
		※NI-1.1、NI-1.3 はなし			
NI-2	経口・静脈 栄養素補給	「患者の摂取目標量と比較した実測または推定経口・非経口栄養素補給量」と定義される			
		NI-2.1	経口摂取量不足		
		NI-2.2	経口摂取量過剰		
		NI-2.3	経腸栄養量不足		
		NI-2.4	経腸栄養量過剰		
		NI-2.5	最適に満たない経腸栄養量		
		NI-2.6	静脈栄養量不足		
		NI-2.7	静脈栄養量過剰		
		NI-2.8	最適に満たない静脈栄養量		
NI-2.9	限られた食物摂取				
NI-3	水分摂取	「患者の摂取目標量と比較した実測または推定水分量」と定義される			
		NI-3.1	水分摂取量不足		
		NI-3.2	水分摂取量過剰		
NI-4	生物活性物質	「単一または複数の機能的食物成分、含有物、栄養補助食品、アルコールを含む生理活性物質の実測または推定摂取量」と定義される			
		NI-4.1	生理活性物質摂取量不足		
		NI-4.2	生理活性物質摂取量過剰		
		NI-4.3	アルコール摂取量過剰		
NI-5	栄養素	「適切量と比較した、ある栄養素群または単一栄養素の実測または推定摂取量」と定義される			
		NI-5.1	栄養素必要量の増大		
		NI-5.2	栄養失調		
		NI-5.3	たんぱく質・エネルギー摂取量不足		
		NI-5.4	栄養素必要量の減少		
		NI-5.5	栄養素摂取のインバランス		
		NI-5.6	脂質とコレステロール	NI-5.6.1	脂質摂取量不足
				NI-5.6.2	脂質摂取量過剰
				NI-5.6.3	脂質の不適切な摂取
		NI-5.7	たんぱく質	NI-5.7.1	たんぱく質摂取量不足
				NI-5.7.2	たんぱく質摂取量過剰
				NI-5.7.3	たんぱく質やアミノ酸の不適切な摂取
		NI-5.8	炭水化物と食物繊維	NI-5.8.1	炭水化物摂取量不足
				NI-5.8.2	炭水化物摂取量過剰
				NI-5.8.3	炭水化物の不適切な摂取
				NI-5.8.4	不規則な炭水化物摂取
				NI-5.8.5	食物繊維摂取量不足
				NI-5.8.6	食物繊維摂取量過剰
		NI-5.9	ビタミン	NI-5.9.1	ビタミンA、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、チアミン（ビタミンB ₁ ）、リボフラビン（ビタミンB ₂ ）、葉酸、ナイアシン、ビタミンB ₆ 、ビタミンB ₁₂ 、その他
					ビタミン摂取量不足
		NI-5.9.2			ビタミン摂取量過剰
					ビタミンA、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、チアミン（ビタミンB ₁ ）、リボフラビン（ビタミンB ₂ ）、葉酸、ナイアシン、ビタミンB ₆ 、ビタミンB ₁₂ 、その他
		NI-5.10	ミネラル	NI-5.10.1	ミネラル摂取量不足
					カルシウム、クロール、鉄、マグネシウム、カリウム、リン、ナトリウム、亜鉛、その他
				NI-5.10.2	ミネラル摂取量過剰
					カルシウム、クロール、鉄、マグネシウム、カリウム、リン、ナトリウム（食塩摂取量過剰）、亜鉛、その他
NI-5.11	すべての栄養素	NI-5.11.1	最適に満たない栄養素摂取量の予測		
		NI-5.11.2	栄養素摂取量過剰の予測		

NC (Nutrition Clinical : 臨床栄養)

NC	臨床栄養	「医学的または身体的状況に関連する栄養の所見・問題」と定義される		
		NC-1	機能的項目	「栄養要求を阻害・妨害したりする身体的または機械的機能の変化」と定義される
				NC-1.1 嚥下障害
				NC-1.2 噛み砕き・咀嚼障害
				NC-1.3 授乳困難
				NC-1.4 消化管機能異常
		NC-2	生化学的項目	「治療薬や外科療法による栄養素の代謝速度の変化あるいは検査値の変化で示されること」と定義される
				NC-2.1 栄養素代謝異常
				NC-2.2 栄養関連の臨床検査値異常
				NC-2.3 食物・薬剤の相互作用
				NC-2.4 食物・薬剤の相互作用の予測
		NC-3	体重	「通常または理想体重と比較した、長期間にわたる体重あるいは体重変化」と定義される
				NC-3.1 低体重
				NC-3.2 意図しない体重減少
				NC-3.3 過体重・肥満症
				NC-3.4 意図しない体重増加

NB (Nutrition Behavioral/environmental : 行動と生活環境)

NB	行動と生活環境	「知識、態度、信念、物理的環境、食物の入手や食の安全に関連して認識される栄養所見・問題」と定義される		
		NB-1	知識と信念	「関連して観察・記録された実際の知識と信念」と定義される
				NB-1.1 食物・栄養関連の知識不足
				NB-1.2 食物・栄養関連の話題に対する誤った信念や態度（使用上の注意）
				NB-1.3 食事・ライフスタイル改善への心がまえ不足
				NB-1.4 セルフモニタリングの欠如
				NB-1.5 不規則な食事パターン
				NB-1.6 栄養関連の提言に対する遵守の限界
				NB-1.7 不適切な食物選択
		NB-2	身体の活動と機能	「報告・観察・記録された身体活動・セルフケア・食生活の質などの実際の問題点」と定義される
				NB-2.1 身体活動不足
				NB-2.2 身体活動過多
				NB-2.3 セルフケアの管理不能や熱意の不足
				NB-2.4 食物や食事を準備する能力の障害
				NB-2.5 栄養不良における生活の質 (NQOL)
				NB-2.6 自発的摂食困難
		NB-3	食の安全と入手	「食の安全や食物・水と栄養関連用品入手の現実問題」と定義される
				NB-3.1 安全でない食物の摂取
				NB-3.2 食物や水の供給の制約
				NB-3.3 栄養関連商品の入手困難

出典) 公益社団法人日本栄養士会監訳「国際標準化のための栄養ケアプロセスマニュアル」第一出版 2012

「作成フォーマット」 ダウンロードの方法

「理工図書」ホームページより

- (1) 書籍検索中の書籍タイトルに「実践に役立つ栄養指導事例集」を入力し検索をクリック
- (2) 追加情報タブをクリック
- (3) 「作成フォーマット」が表示されますのでクリックしてください。

実践に役立つ栄養指導事例集

2018年1月11日 初版第1刷発行

編著者 井川聡子
斎藤トシ子
廣田直子

検印省略

発行者 柴山斐呂子

発行所 理工図書株式会社

〒102-0082 東京都千代田区一番町27-2
電話 03 (3230) 0221 (代表)
FAX 03 (3262) 8247
振替口座 00180-3-36087 番
<http://www.rikohtosho.co.jp>

© 井川聡子、斎藤トシ子、廣田直子 2018 Printed in Japan ISBN978-4-8446-0870-7
印刷・製本 丸井工文社

*本書の内容の一部あるいは全部を無断で複写複製（コピー）することは、
法律で認められた場合を除き著作権者および出版社の権利の侵害となります
のでその場合には予め小社あて許諾を求めて下さい。

*本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上の例外
を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャン
やデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。

★自然科学書協会会員★工学書協会会員★土木・建築書協会会員

ISBN978-4-8446-0870-7

C3340 ¥2600E

定価（本体 2600 円＋税）

自然科学
管理栄養士 / 栄養教育



9784844608707



1923340026006