



四訂 マスター 栄養教育論

編著：佐藤 香苗
安達内美子

共著：秋山 隆
隈元 晴子
近藤 志保
山王丸靖子
嶋田さおり
水津久美子
杉村留美子
丹野久美子
平田なつひ
安友 裕子

建帛社
KENPAKUSHA

はじめに

栄養教育は、食生活管理の面から人々の健康づくりを担う健康教育の一環である。なかでも生活習慣病予防は、栄養教育による健康対策が重要な位置づけとなってきている。平成14年（2002年）の管理栄養士国家試験出題基準（ガイドライン）改定において、栄養教育は行動科学理論と教育学の基礎を踏まえ、カウンセリング論に基づき実施することが望ましいとし、従前の「栄養指導論」から「栄養教育論」へと改称され、今日に至っている。

そこで本書は、食行動に焦点をあてた行動科学と教育学の理論の統合により、健康的な食行動を形成し、健康の保持・増進とQOLの向上を目標とする栄養教育の方法論を理解し、「実践につながる理論」を修得できることを願って編纂した。平成23年（2011年）の初版刊行以来、「日本人の食事摂取基準」「管理栄養士国家試験出題基準（ガイドライン）」をはじめとする関連制度の改定に合わせて内容を見直し改訂を重ねてきたが、今般「四訂版」を刊行する運びとなった。

四訂版では、平成30年（2018年）度に公表された「管理栄養士・栄養士養成のための栄養学教育モデル・コア・カリキュラム」において、栄養教育論の学修内容が、C栄養管理の実践のための基礎科学「人間の行動変容に関する理論」とEライフステージと栄養管理の実践「栄養教育（栄養指導）の進め方と多様な場での展開」に二分されたことを受け、第4章「栄養教育の場におけるライフステージ別展開」について、時代や社会の変化に対応した具体的事例をもとに実践的な内容で再構築した。さらに、令和4年（2022）度に改定された「管理栄養士国家試験出題基準（ガイドライン）」の内容に沿い、全編を通して関連記述を見直した。

本書と対をなす『マスター栄養教育論実習』（建帛社）においても、本書の理論を踏まえ、実践の場でいかせるように展開している。あわせてご活用いただければ望外である。

今回の改訂では初版刊行以来、編者として本書の発展にご尽力いただいた逸見幾代先生に替わり、安達内美子先生を編者に迎え、執筆陣には新しく3名の先生にご参画いただき、新体制の下で刊行に至った。管理栄養士・栄養士として修得すべき知識を得ることはもちろんのこと、管理栄養士国家試験に対応して十分な内容を含んでいるものと考えているが、読者諸氏、諸先輩のご批判、ご助言をいただければ幸甚である。

最後に、本書刊行の機会をいただき、終始改訂の過程にご尽力・ご支援賜りました建帛社代表取締役社長 筑紫和男氏はじめ、編集の方々に厚く感謝申し上げます。

令和6年（2024年）4月

執筆者を代表して 編著者 佐藤香苗

目次

第1章 栄養教育の概念	1
1 栄養教育の定義と目的	1
2 食行動の多様性	1
第2章 栄養教育のための理論的基礎	3
1 行動科学が栄養教育に必要な理由	3
2 行動科学の理論とモデル	3
(1) 刺激-反応理論 (レスポナデント条件づけ, オペラント条件づけ)	4
人の食行動に多層なレベルからアプローチ	6
(1) 生態学的モデル	6
個人レベルの行動変容理論	8
(1) ヘルスビリーフモデル (保健信念モデル)	8
(2) トランスセオレティカルモデル	10
(3) 計画的行動理論	14
個人間レベルの行動変容理論	15
(1) 社会的学習理論, 社会的認知理論	15
(2) ソーシャルサポート	18
大集団や地域レベルの行動変容理論	19
(1) コミュニティ・オーガニゼーション (地域組織化活動)	19
(2) イノベーション普及理論	20
(3) ヘルスリテラシー	22
3 栄養カウンセリング	24
(1) 行動カウンセリング	24
(2) カウンセリングの基礎的姿勢と主な技法	24
(3) 認知行動療法	28
(4) 動機づけ面接	29
(5) グループカウンセリング	33
(6) カウンセリングの事例1: 糖尿病患者への指導	34
(7) カウンセリングの事例2: 患者の母親への指導	36
4 行動技法と概念	38
(1) 刺激統制法	38
(2) 反応妨害・拮抗法	39
(3) 行動置換	39
(4) オペラント強化	40
(5) 認知再構成法	41
(6) 意思決定バランス	41
(7) 目標設定	42

(8) 目標宣言, 行動契約	42
(9) セルフモニタリング	43
(10) 自己効力感 (セルフ・エフィカシー)	43
(11) ストレスマネジメント (ストレス対処法)	43
(12) ソーシャルスキルトレーニング	44
(13) ナッジ	45
5 組織づくり・地域づくりへの展開	48
(1) セルフヘルプグループ (自助集団)	48
(2) グループダイナミクス (集団力学)	49
(3) エンパワメント	50
(4) 食環境づくり	51

第3章 栄養教育マネジメント 54

1 栄養教育マネジメントで用いる理論やモデル	54
(1) プリシード・プロシードモデル	55
(2) ソーシャルマーケティング	57
2 健康・食物摂取に影響を及ぼす要因のアセスメント	59
(1) 栄養教育のためのアセスメントとは	60
(2) 栄養アセスメントの方法	60
(3) 栄養アセスメントの情報収集	65
(4) 課題の抽出と優先順位の特定	67
3 栄養教育の目標設定	68
(1) 目標設定の考え方	68
(2) 栄養教育における目標の種類	72
4 栄養教育計画の立案	74
(1) 栄養教育プログラムとカリキュラム	74
(2) 栄養教育で扱う内容	77
(3) 対象者 (学習者) の決定	77
(4) 期間・時期・頻度・時間の設定	77
(5) 場所の選択と設定	79
(6) 実施者のトレーニング	80
(7) 学習形態の選択	81
(8) 教材の選択と作成	87
(9) 学習段階の発展	92
5 栄養教育のプログラムの実施	93
(1) モニタリング	93
(2) 実施記録・報告	94
6 栄養教育の評価	97
(1) 評価の目的と意義	97
(2) 評価とフィードバック	97
(3) 教育学に基づいた評価の種類	100
(4) マネジメントサイクルに即した評価の種類	101

(5) 評価のデザイン	109
(6) 評価結果の解釈	111

第4章 栄養教育の場におけるライフステージ別展開 116

1 ライフステージからみた対象者の特徴と場の設定	116
2 保育所・認定こども園・幼稚園における栄養教育の展開	118
(1) 保育所・認定こども園・幼稚園における栄養教育の特徴	118
(2) 保育所・認定こども園・幼稚園における栄養教育の実際	121
3 小・中・高等学校、大学等における栄養教育の展開	126
(1) 小・中・高等学校、大学等における栄養教育の特徴	126
(2) 小・中学校における栄養教育の実際	129
(3) 高等学校、大学における栄養教育の実際	141
4 地域・職域、臨床における栄養教育の展開	144
(1) 地域・職域、臨床における栄養教育の特徴	144
(2) 地域・職域、臨床における栄養教育の実際	146
5 高齢者福祉施設や在宅介護の場における栄養教育の展開	165
(1) 高齢者福祉施設や在宅介護の場における栄養教育の特徴	165
(2) 高齢者福祉施設や在宅介護の場における栄養教育の実際	170
6 栄養と環境に配慮した栄養教育の展開	172
(1) 栄養と環境に配慮した栄養教育の特徴	172
(2) 栄養と環境に配慮した栄養教育の実際	174

索引	181
----------	-----

第 1 章 栄養教育の概念

1 栄養教育の定義と目的

栄養教育とは、人々の健康の維持・増進および生活の質（quality of life : QOL）の向上を目指して、適切な食物選択と食行動を自発的に実践できるようにする教育的戦略のことである。

超高齢社会を迎えた今、日本では、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧等の生活習慣病が増加している。この生活習慣病は幼少期からの食を含む生活習慣全般と関係が深く、不適切な食行動から生じるといわれている。そのため、栄養教育では、患者・クライアント等、教育対象者の食行動を変容させることが主たる目的である。

人の「食べる」ことに関する教育では、「栄養素レベル」「食品レベル」「料理レベル」「食事レベル」、そして「食行動レベル」がある。どの栄養素を1日にどれくらい食べればよいのか、その栄養素を多く含む食品は何か、それをどのように調理したらおいしく効率よく摂取できるのか、毎日3食をどのように組み合わせればよいのか等、対象者が正しい知識とスキルを修得できるように計画するとともに、日常生活で無理なく実践できるようにすることが要諦である。

2 食行動の多様性

人は食物を食べなければ生きていけない。それにもかかわらず、何が食べられるのか、食べられないのか、食べられる食物をどの程度食べればよいのか、最初から知っているわけではない。個々人の経験と家族や社会、文化を介して学習した知識に基づき食べ方を身につけていく。食べるためには、何を食べるか考え、食品を買いに行き、食事の準備や後片づけをしなければならぬ。すなわち、食行動は「食べる」行為に限定されるものではなく、それに伴う認知や感情、食物の入手・準備・調理・後片づけやこれらの能力を形成・伝承していくことも広義には食行動である。「食べる」という行為そのものも「いつ、どこで、何を、どのくらい、誰と、どのように食べるか」といった選択が自由にできるため、食行動は個別性が高く、きわめて多様性に富む行動であることがわかる。

したがって、食行動やその変容過程は行動科学的見地から理解していくことが大切

である。行動科学理論の構成要素である概念は、人間の行動を科学的に分析して法則性を解明するための測定可能な変数であり、モデルとはいくつかの理論を組み合わせたものである。対象者のもつ課題や状況に応じて設定した目的や内容に合致しているものを適切に選択し、実施可能性を考慮して活用するようにしたい。しかし、多種多様な要因によって規定されている食行動を単一理論で説明しきれないことも多く、実際には組み合わせて活用することの方が多。また、理論とモデルは、あくまで統計学的に構築されたものであることから、適用の限界を見極め、対象者の行動変容の達成度を評価しながら調整することも重要である。

〈参考文献〉

・今田純雄，和田有史：食行動の科学―「食べる」を読み解く，朝倉書店，2017