三訂 マスター栄養教育論実習

編著：佐藤 香苗
安達内美子

共著：川野 香織
木下 ゆり
木村 具子
隈元 晴子
水津久美子
丹野久美子
平田なつひ
村上 淳
安友 裕子
安原 幹成

建帛社
KENPAKUSHA

はじめに

管理栄養士は国家資格です。したがって，科学の進歩と社会の変化に的確に対応するために，常に知識の修得，スキルの向上を図り，専門職として国民のために役立てる能力を身に付けることが求められます。

平成28年３月に実施された第30回管理栄養士国家試験から，改定された出題基準が適用され，応用力試験の出題数が20問に倍増し，栄養管理を実践する上で必要な思考力，判断力がより重視されるようになりました。第32回管理栄養士国家試験からは３月中に合格発表が行われることからも，保健・医療・介護・福祉・教育などの現場では，これらの能力を獲得した人材を必要としていることがわかります。

管理栄養士の業務に欠かせない，「日本人の食事摂取基準」も2015年版では，健康の保持・増進，生活習慣病の発症予防とともに重症化予防にまで視野が広がっています。平成27年12月公表の「日本食品標準成分表」もまた，食品の種類や成分について，栄養・健康をめぐる研究の進展による情報ニーズの変化に対応するために大規模な改訂が行われました。

さらに，平成28年度の診療報酬の改定では，栄養食事指導料が20年ぶりに評価見直しとなり，大幅な点数増と対象疾患の拡大が実現しました。地域包括ケアシステム推進のための取り組みを強化すべく，管理栄養士もいよいよ在宅に目を向けざるを得ない状況です。

このような情勢のなか，本書では具体的な教育案を多数示すことで，知識や態度，行動を変容させる方略をイメージできるようにし，個人・小集団・集団それぞれを対象とした効果的な栄養教育において，現場ですぐに実践できる力を身に付けられるよう編纂しました。今までの類書であまり扱われていなかったロールプレイやSP演習（模擬患者を用いた面接技法），OSCE（客観的臨床能力試験）を丁寧に取り扱い，これらシミュレーション学習をとおしてこれからの管理栄養士に必要とされる高度な実践力の育成を目指すとともに，学生が苦手としがちな統計学にも頁を割いてわかりやすく説明しています。

本書は，講義書『マスター栄養教育論』（建帛社）の内容とあわせて作成しました。詳細な理論は講義書にゆずり，実習・演習を効果的に進めることができるよう工夫をしています。管理栄養士養成校の学生さん，現場で活躍している管理栄養士の方々の学びに，併せて活用いただきたく思います。また，よりよい書となるよう，皆様のご批判，ご助言を賜れれば幸いです。

最後に，講義書とあわせて本書の作成の機会をくださり多大なご支援を賜りました建帛社筑紫和男氏はじめ刊行にご尽力くださったすべての皆様に厚くお礼申し上げます。

2016年４月

編者・執筆者を代表して　佐藤 香苗

三訂にあたって

本書は，2016年（平成28年）に初版を発行し，その後の変遷を汲み2021年（令和３年）に改訂版を経て，版を重ねてきました。改訂版の発行以降，栄養教育に関連する新知見や制度の動向を反映して，ここに三訂版を発行することになりました。

改訂の主なポイントとして，2023年（令和５年）に改定した「管理栄養士国家試験出題基準（ガイドライン）」において，大項目「３　理論や技法を応用した栄養教育の展開」の内容が，「ライフステージ別の栄養教育」から「多様な場（セッティング）におけるライフステージ別の栄養教育の展開」に変更されたことを受け，本書では第３章をより実践的な内容となるよう再編しました。栄養教育の実施においては，対象者の特性はもとより，実施する場を考慮する必要があります。そこで，栄養教育プログラムの作成手順を６Ｗ３Ｈ１Ｆの枠組で整理し直し，対象者がおかれている背景や環境を踏まえて行動変容・習慣化を実現し得る栄養教育計画の具体例を示しました。

その他，2024年度（令和６年度）からは我が国の健康づくり施策として「健康日本21（第三次）」が実施，2025年度（令和７年度）からは「日本人の食事摂取基準（2025年版）」が適用されるなど栄養教育を取り巻く制度環境の変化を汲み，持続可能な社会の実現とすべての人々が健康で栄養バランスの取れた食事にアクセスできる環境の両立を考慮して内容を見直しました。

本書と対をなす『マスター栄養教育論』（2025年現在四訂，建帛社）では，本書で扱っている実習内容がより効果的に取り組めるよう，栄養教育の理論的基礎，栄養教育マネジメントについて丁寧に解説しています。本書では，理論書で解説している内容を踏まえてロールプレイや，栄養教育計画案の立て方を具体的に示していることで，管理栄養士国家試験の出題内容に十分対応できるものとなるよう編纂しています。また，今版より演習課題の見本解答例をさらに充実して用意しました。本書を教科書採用いただいた先生のみの特典となりますが，ご活用ください（詳しくは「◎本書の活用にあたって」をご参照ください）。

今回の改訂では，初版刊行以来，編者としてご尽力いただいた杉村留美子先生に替わり，安達内美子先生を編者に迎えさらなる内容の洗練を目指しました。また，執筆陣には新しく３名の先生方にご参画いただき，新たな体制の下で刊行に至りました。記述内容には十分注意を重ねておりますが，不十分な点も多々あるかと思います。さらによりよい教科書となるよう，今後も読者の皆様からの忌憚ないご意見をいただければ幸いです。管理栄養士・栄養士養成校のテキストとして，初版と変わらずご活用いただけることを心より祈念します。

最後に，三訂版刊行の機会をいただき，その過程においてこれまで同様，ご尽力・ご支援を賜りました建帛社代表取締役社長筑紫和男氏をはじめ，編集担当各位に衷心より御礼申し上げます。

2025年４月

編者・執筆者を代表して　佐藤 香苗

◎本書の活用にあたって

本書は，栄養教育論分野の演習や実習のための教科書です。ワンポイント形式で用語の説明や実習の進め方をわかりやすく補足しています。さらに各知識や理論について理解を深めるためには，本実習書の姉妹本として出版されている講義書『マスター栄養教育論』をあわせてご活用願います。

○ワークシートをダウンロードして活用できます

弊社ホームページにて，本書に対応したワークシートをダウンロードして授業に活用できます。

建帛社 HP　https://www.kenpakusha.co.jp/

上記にアクセスし，書籍検索にて「マスター栄養教育論実習」で検索，本書詳細ページ「関連資料」よりダウンロードできます。

「第１章　栄養教育のためのアセスメント」「第２章　動機づけ面接法を援用した栄養教育」では，各節に「概要」，「ねらい」，「キーワード」，「用意するもの」，「所要時間」を記しました。所要時間は課題ごとに時間配分を設定しているので，授業時間に合わせて課題を組み立てることができます。示された課題はワークシートを用いて進める実習書となっており，各課題の記載例は本文中に示しています。

「第３章　多様な場における栄養教育の実際」では，ライフステージごとの多様な場に即した栄養教育計画を展開しています。アセスメントにより対象者の選定や実態把握を行い，そこから対象者の課題を抽出して優先順位を決定し，栄養教育マネジメントに沿って計画（plan），実施（do），評価（check）を行い，不備なプロセスを改善（act）できるよう作成しています。

○対象の単位（個人，小集団，集団）を考慮した構成

第３章では，個人，小集団，集団を対象に，13のテーマ別に栄養教育計画例を示しています。各節あるいは各項の冒頭に対象の単位を提示していますので，参照して活用ください。授業の進め方を考慮して，以下のような構成としました。

①各グループが１つのテーマを選択する。

②アセスメント結果から対象者の特徴をよく理解し，特有の課題を把握することで，効果的な栄養教育へと展開させるよう栄養教育計画を立案する。

③全体計画（２～３回の継続）のうち，１回分の学習指導案を作成する。

④栄養教育の実施として各グループの発表後，評価を行う。

さらに，模擬患者（SP : simulated patient）を用いたシミュレーション教育であるSP 演習や OSCE（客観的臨床能力試験）プログラムを，ワークシートを活用することで実践できる節も設けています。

〇教科書をご採用いただいた先生方へ

本書を実習授業でより実践的にご活用いただけるように，ご採用いただいた先生方にのみ，以下の資料を配布しています。

・「第１章１．行動変容の準備性を見極める」（p.2）
　演習課題の模範解答
・「第２章　動機づけ面接法を援用した栄養教育」（p.26）
　演習課題の模範解答
・「第３章５−１．模擬患者を用いた面接技法（SP 演習）」（p.152）
　模擬患者およびファシリテーター（教員）用シナリオ例
・「第３章５−２．客観的臨床能力試験（OSCE）」（p.171）
　観察者（教員）および SP 演習用のシナリオ例と，SP の標準化用資料

ワークシートのダウンロードと同様に，弊社ホームページの本書詳細ページにアクセスいただき，「採用者特典対象」よりお申込みください。

健康の維持・増進，および生活の質の向上を目指し，さまざまな対象に合った栄養教育の実践ができる管理栄養士養成のためにも，本書をご活用いただければ幸いです。

本実習書では，講義書の『四訂マスター栄養教育論』（2024年９月発行）に記載されている内容を参照できるよう掲載頁等を記している箇所があります。掲載頁等については本書発行時のものであるため，『マスター栄養教育論』の改版等によりずれが生じる場合があります。あらかじめご了承ください。

目　次

第1章　栄養教育のためのアセスメント――1

本章のねらい・概要……1
1．行動変容の準備性を見極める……2
2．対象者別栄養状態（身体状況）の把握……8
3．習慣的な栄養素等摂取量の把握……11
4．フォーカスグループインタビュー……16
5．一次データとしての質問紙設計……20
6．二次データの収集と利用……24

第2章　動機づけ面接法を援用した栄養教育――26

本章のねらい・概要……26
1．事例で学ぶ MI 不一致……27
2．事例で学ぶ OARS（オールス）・情報提供と MI のプロセス……30
3．事例で学ぶ MI の実際……36
4．MI のまとめ，評価方法……43

第3章　多様な場における栄養教育の実際――49

本章のねらい・概要……49
1．保育園・こども園・幼稚園における栄養教育の展開……54
2．小学校・中学校・高等学校・大学における栄養教育の展開……59
　2-1　学童期（小学生）の小学校における栄養教育……59
　2-2　学童期（小学生）の地域における栄養教育……65
　2-3　思春期（中学生）の栄養教育……71
　2-4　思春期（中学生）のスポーツ活動における栄養教育……77
　2-5　思春期（高校生）の栄養教育……85

2-6　成人期（大学生）の栄養教育―グループダイナミクス…… 90
3．地域・職域における栄養教育の展開…… 97
3-1　妊娠・授乳期の栄養教育…… 97
3-1-1　母親教室…… 98
3-1-2　妊婦健診…… 103
3-2　乳幼児期の栄養教育…… 108
3-2-1　離乳食教室…… 109
3-2-2　乳幼児健診時の個別相談（食物アレルギー）…… 114
3-3　成人期の栄養教育―特定健診・特定保健指導―…… 118
3-4　まちづくりにおける栄養教育の展開…… 124
4．高齢者福祉施設・在宅介護の場における栄養教育の展開…… 129
4-1　高齢期の栄養支援（高齢者施設）…… 129
4-1-1　入所施設…… 130
4-1-2　通所（デイサービスの利用）…… 134
4-2　高齢期の栄養支援（在宅訪問栄養指導）…… 138
4-2-1　在宅療養者本人への栄養教育…… 139
4-2-2　在宅療養者とその介護者への栄養教育…… 144
5．臨床における栄養教育の展開…… 151
5-1　模擬患者を用いた面接技法（SP 演習）…… 151
5-1-1　外来栄養食事指導…… 154
5-1-2　入院栄養食事指導…… 157
5-1-3　在宅訪問栄養食事指導…… 160
5-1-4　フィードバック…… 163
5-2　客観的臨床能力試験（OSCE）…… 164

■参 考 文 献…… 172

ワークシート目次

ワークシート 1-1　対象者の状況の整理……3
ワークシート 1-2　栄養カウンセリングの準備……5
ワークシート 1-3　栄養カウンセリングの観察シート……6
ワークシート 1-4　ロールプレイの振り返り……7
ワークシート 1-5　対象者別身体計測法と体格指標……9
ワークシート 1-6　身体計測記録票……10
ワークシート 1-7　食事記録法を用いた食事調査票……12
ワークシート 1-8　24時間思い出し法を用いた食事調査票……14
ワークシート 1-9　食事記録法と24時間思い出し法の特徴のまとめ……15
ワークシート 1-10　インタビューガイドの作成……17
ワークシート 1-11　逐語記録票……18
ワークシート 1-12　重要アイテムの抽出とカテゴリー化……19
ワークシート 1-13　アンケート調査の目的と必要性……21
ワークシート 1-14　質問文，回答選択肢の作成と修正……22
ワークシート 1-15　公的機関による二次データ……25
ワークシート 1-16　文献検索データベースによる検索結果……25
ワークシート 2-1　MI不一致の種類……28
ワークシート 2-2　よいところに着目した対応例（台詞）……29
ワークシート 2-3　チェンジトークを強化する聞き返し……33
ワークシート 2-4　チェンジトークを引き出す方法と台詞……35
ワークシート 2-5　MIの実際（準備段階）……37
ワークシート 2-6　MIの実際（実行段階）……40
ワークシート 2-7　MIの実際（重症化予防の段階）……48
ワークシート 2-8　MIの評価……48
ワークシート 3-1　SP演習　アセスメント（Why）（外来用）……154
ワークシート 3-2　SP演習　テーマと目標の設定（Future）（外来用）……155
ワークシート 3-3　SP演習　個人栄養食事指導案（外来用）……156
ワークシート 3-4　SP演習　アセスメント（Why）（入院用）……157
ワークシート 3-5　SP演習　テーマと目標の設定（Future）（入院用）……158
ワークシート 3-6　SP演習　個人栄養食事指導案（入院用）……159
ワークシート 3-7　SP演習　アセスメント（Why）（在宅用）……161
ワークシート 3-8　SP演習　テーマと目標の設定（Future）（在宅用）……161
ワークシート 3-9　SP演習　個人栄養食事指導案（在宅用）……162

ワークシート 3-10　SP演習　演習後のフィードバック内容……163
ワークシート 3-11　SP演習　フィードバックを受けての感想……163
ワークシート 3-12　OSCE　アセスメント票……167
ワークシート 3-13　OSCE　振り返りシート……168
OSCE　評価シート（観察者（教員）用）……170
OSCE　評価シート（SP用）……171

第1章
栄養教育のためのアセスメント

本章のねらい・概要

栄養教育マネジメントにおいて，まず，栄養教育を必要とする者を選定するための栄養スクリーニングを行い，次に，対象者の実態把握のために栄養アセスメントを行う。栄養スクリーニングとは，対象者のふるい分けを目的とした第1段階の栄養アセスメントであり，広義的には栄養アセスメントに含まれる。

栄養アセスメントは，栄養教育対象者の栄養素等摂取状況をはじめとする個々の指標について，年齢や性別に応じた食事摂取基準値や，各診療ガイドラインの目標量や判定基準と比較して評価することである。複数の栄養指標を多角的に組み合わせて健康状態や身体状況から栄養評価（栄養診断）をすることにより，栄養に関する問題点を明確にすることが可能となる。栄養アセスメントには，栄養・食事摂取状況や生活活動の状況，身体計測値，臨床検査の数値やその所見，問診や身体観察によって特に栄養摂取に焦点をあてた臨床診査，そして治療歴（現病歴，既往歴），家族歴，これまでの栄養指導歴などが重要な情報となる。

これらの情報収集の際，それぞれのデータにとどまらず，背景にある対象者の行動，生活習慣，知識，態度，思い，環境，状況等を可能な限り把握するようにしたい。対象者とのラポール形成に努めながら，行動変容の準備性，優先順位を考慮して，栄養教育の目標設定，教育計画の立案へとつなげることが重要である。

本章では，個人，小集団，集団それぞれの栄養教育において，適切に栄養アセスメントを行うために，具体的な症例や実践例をあげて，関連の知識と技術の定着をはかることを目的とする。

1．行動変容の準備性を見極める　個人

（1）概　　要

栄養教育は，人々の健康の維持・増進，およびQOL（quality of life）の向上を目指して，より望ましい栄養状態と食生活の実現に向けて，食行動や意識の変容を促し，習慣化させるための人間教育である。そこで，管理栄養士はカウンセリングマインド（傾聴・受容・共感していく姿勢・態度）を身につけ，対象者中心の継続的な支援を行う必要がある。そのためにも，初回の栄養教育（面接）では対象者の状況を正しく把握し，適切な支援を行わなければならない。さらに，その後の栄養教育を継続的に行い，適切な食行動を定着させるためには，対象者とのラポール（rapport：信頼関係）を形成することが大切である。

本節では，対象者の状況をより正確に理解するために，栄養カウンセリングにおいて行動変容の準備性を把握する方法について学ぶ。

（2）ね　ら　い

① 事前情報から対象者の問題点を把握することができる。

② 対象者の行動変容の準備性を確認し，それに応じた栄養カウンセリングを行うことができる。

（3）キーワード

初回面接，行動変容の準備性，栄養カウンセリング技法，ロールプレイ。

（4）用意するもの

タイマー，ワークシート。

（5）所 要 時 間

120分×２回（①および②）。

（6）時 間 配 分

① 説明：20分，課題１－１：50分，課題１－２：50分。

② 説明：５分，課題１－３：65分，課題１－４：40分，解説とまとめ：10分。

※採用校の先生方のために，本章に掲載している演習課題１－１，１－２の模範解答を用意しました。建帛社ホームページにて，本書「採用者特典」をご参照ください。

課題1－1　対象者の状況を整理しよう。

1）栄養教育（初回面接）の対象者の事例1～3を読み，対象者の状況についてワークシートに沿って整理し，課題を抽出する。
2）対象者（事例1～3）ごとに意見交換する（20分）。
・初めて栄養教育を受けに来る対象者は，どのような気持ちだろうか。
・食生活において，どのような課題が抽出されるか。
3）対象者の行動変容の準備性について，行動変容段階モデルを踏まえてどのような状態なのか検討する。

●ワークシート1－1：対象者の状況の整理

患者氏名　　年齢（　　）歳，性別（　男・女　）
身体状況の実態
健康や食行動に対する認識や知識，栄養教育に対する意欲等
課題（変容をねらう行動）
事例から想定される対象者の行動変容の準備性

ワンポイント　栄養カウンセリングは，対象者中心の支援であることを踏まえて，対象者の置かれた状況を正しく理解することから始めましょう。

【事例１】肥満児童の母親

鈴木さん，10歳の小学生女児の母親。夏休み前に小学校から呼び出され，肥満児なので，夏休み中に病院を受診するよう勧められたが，健康なのに病気扱いされたと納得していない。専業主婦で，子育てには熱心だが，料理はあまり得意ではない。食事は，娘が中華料理を好んで食べたがるので，いつも炒め物や揚げ物を中心に用意している。子どもは太っているほうがかわいいし，これから大きくなるのだから，と太っていることは全く気にしていない。好き嫌いなくよく食べる娘は自慢の子どもである。

身長140cm，体重45kg，既往歴なし。

【事例２】貧血の高校生

斉藤さん，17歳の女子高校生。中学時代はバレーボール部で活躍したが，高校は通学に片道１時間半かかるため，部活を行っていない。中学時代の同級生と久しぶりに会った際に，「少し太ったね」と言われたことが気になり，半年前からダイエットを始めた。体重は順調に減ってきたが，母親に顔色が悪いことを指摘され，少し体調が悪いことを自覚している。通学途中で立ちくらみを起こすことがしばしばあったため，不安になり，養護教諭に相談したところ，貧血を指摘された。

身長160cm，体重45kg，ヘモグロビン値10.0g/dL（鉄欠乏性貧血）。

【事例３】高血圧予備群の大学生

佐々木さん，21歳の男子大学生。大学生になり，一人暮らしを始めたところ，中食・外食中心の食生活のためか，体重が７kg も増えてしまった。太ったことは自覚していたものの，大学の健康診断で血圧が高めであるとの説明を受けて，いよいよ生活習慣を見直さなければと危機感をもった。アパートにはとりあえずの調理器具は用意されているので，まずは自炊をしようと思い，料理の本も買ってみた。しかし，包丁をもつのは難しく感じてしまい，料理はまだしたことがない。

身長170cm，体重70kg，収縮期血圧139mmHg。

課題1-2　栄養カウンセリングの準備をしよう。

1）課題1-1から，行動変容を促すための初回栄養カウンセリングの内容を検討する。

・行動変容の準備性を確認するために，どのような質問が考えられるか。

・現在の行動変容ステージを進めるためには，どのような働きかけが効果的か。

・次回の面接に有効な教育媒体，資料は何か。

2）行動変容段階モデルを踏まえた働きかけについて，意見交換する（20分）。

●ワークシート1-2：栄養カウンセリングの準備

行動変容の準備性を確認するための質問
次のステージに進めるための働きかけ・技法
次回の面接に用いる教育媒体，資料

解 説

対象者が健康行動の変容に対し，どのような知識や理解，関心をもっているのか，その状況を「行動変容の準備性」という。プロチャスカの行動変容段階モデルを用いることで，対象者がターゲットとしている行動の準備性（レディネス）を把握でき，それに合った働きかけを実践することができる。さらに，実践の前後で自己効力感や意思決定バランスなどの変化を比較することで，教育効果の評価も可能となる。ただし，対象者は適切な準備性の状態ではない場合もあるので，十分な注意が必要である。