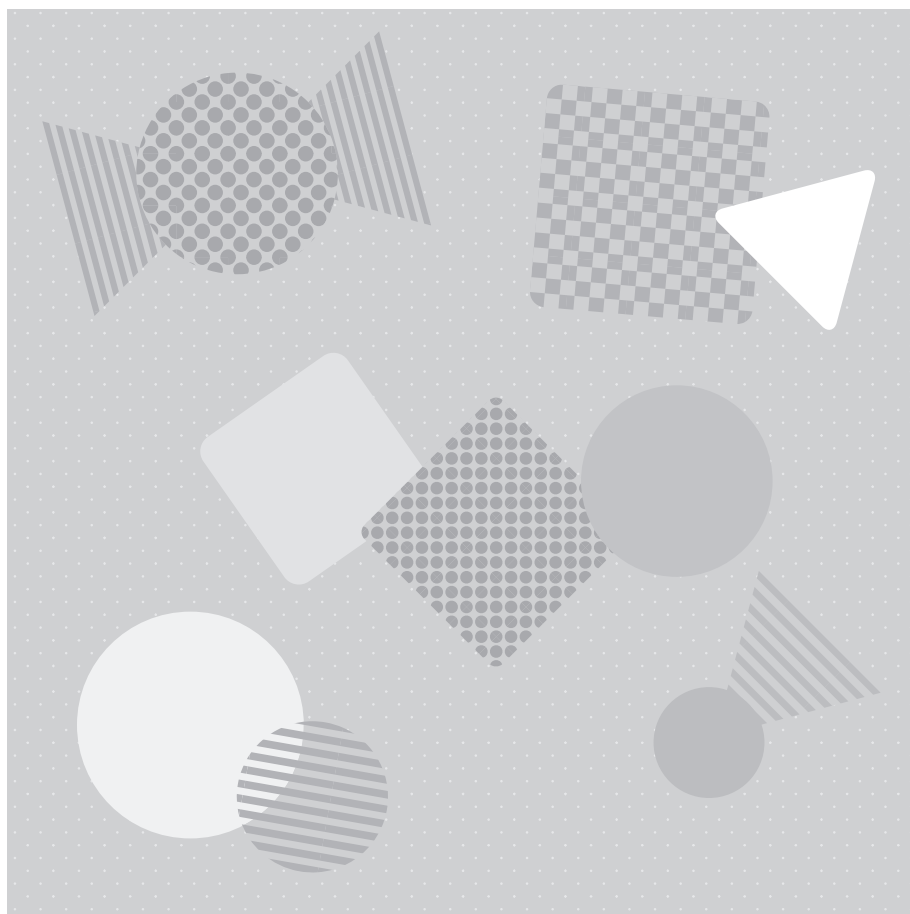


改訂 栄養教育・指導実習

関口 紀子

編著

色川木綿子・宇和川小百合・塩入 輝恵・七尾由美子
西山 良子・森 久栄・渡邊 美樹・藤迫栄美子
共著



建帛社
KENPAKUSHA

はじめに



日本では、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の発生率が増加しており、一次予防に重点を置いた対策が望まれている。また、少子高齢社会が進行する中で要介護者も年々増加しており、医療費も増加の一途にあり、国民経済に多大な影響をもたらしている。



今日、人びとの食生活には食品および加工食品が多く出回り、調理する機会は減り、中食や外食利用者が多く、食情報も豊富であり、人によっては、嗜好を優先することによって、栄養過剰やバランスが崩れ、さらには生活構造の変化から身体活動の減少などにより健康障害に至ってしまう場合がある。

このような国民の現状において、人びとのQOL（生活の質）の向上と健康寿命の延伸および健康的な社会を実現するために、「栄養教育・指導」の必要性が社会的要請として高まっており、管理栄養士・栄養士の社会的役割がますます重要なものになっている。

国においては、国民健康づくり施策として現在「健康日本21（第2次）」が2013年より開始されている。その他の施策内容等も加味し、示されている目的・目標を達成できるような栄養教育・指導活動を展開していくことが求められている。

栄養教育・指導を行うにあたっては、個人や集団の問題点を正しくとらえ、さまざまな視点から検討し、原因を解明し、対象者にもっとも適した手法を利用して、よりよい方向に導くことが重要である。また指導する側の栄養士はより多くの知識や経験を必要とする。

本書は、管理栄養士国家試験ガイドラインおよび日本栄養改善学会のモデルコアカリキュラムに準拠した内容構成とした。

また、栄養教育・指導マネジメントサイクル（PDCA）に基づく流れを基本とし、事例などを盛り込み、実習をスムーズに進行できるよう心掛けた。

「栄養教育（指導）実習」を学ぶにあたっては、栄養学をはじめとする基礎科目、応用科目としての臨床栄養学や公衆栄養学、栄養教育論などをマスターしたうえで、実践をとおして具体的な理論および方法を修得する。短期間で教科を履修しなければならないため、同時進行で学ぶ教科も往々にしてあり得るのが現実である。

よって本書では限られた履修単位の中で、実習をとおして管理栄養士・栄養士に必要な理論と技術が修得できるよう考慮し、各章に演習を設け、課題を提起し、学習内容をよく把握できるようにした。

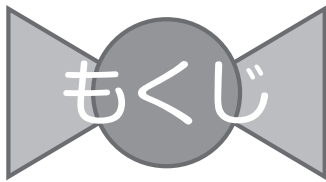
はじめに

今後、不備な点等をご指摘いただき、必要に応じて、その都度、改定補足をする
こととしたい。

本書の発刊に際して、参考にさせていただいた文献・資料などの執筆者、ならびに
建帛社の方々に、心より御礼を申し上げます。

2016年3月

編著者 関口紀子



第1章 栄養教育・指導の目的とマネジメント

1 栄養教育・指導の定義	1
2 栄養教育・指導の目的・目標	1
3 栄養教育・指導マネジメントサイクル	2

第2章 栄養教育・指導に必要な基礎知識

1 日本人の食事摂取基準	4
(1) 食事摂取基準とは	4
(2) 食事摂取基準の活用	5
(3) 望ましい体格のためのエネルギー摂取量の管理について	6
(4) 対象別エネルギー食事摂取基準の求め方	8
2 日本食品標準成分表	10
(1) 日本食品標準成分表の歴史	10
(2) 日本食品標準成分表の扱い方	10
3 食品群別荷重(加重)平均成分表	14
4 食品構成表	14
(1) 作成手順	14
5 献立	18
(1) 献立表の意義	18
(2) 献立作成上の留意点	18
(3) 献立表の記入上の注意	19

第3章 栄養アセスメント

1 栄養アセスメントの意義と方法	20
(1) 栄養アセスメントの分類	21
(2) 栄養アセスメントの流れ	21
(3) 静的アセスメントと動的アセスメント	21
2 健康・身体状況調査	21
(1) 身体測定	21
(2) 臨床診査	30
(3) 臨床検査(生理・生化学検査)	32

3 栄養・食生活調査	33
(1) アンケート調査作成要領	33
(2) 食事(栄養)調査の種類と方法	37
(3) エネルギーおよび各栄養素の適正摂取量評価	44

● 第4章 栄養情報の収集と活用

1 健康と食環境の把握・理解	45
(1) 食物へのアクセス(食物生産, 加工, 流通, 提供システム)	45
(2) 情報へのアクセス(情報提供のシステム)	45
2 「栄養情報」と収集	47
(1) 「栄養情報」の種類	47
(2) 「栄養情報」と収集	47
(3) 「栄養情報」収集の手段	49
3 「栄養情報」の活用と留意点	51
(1) 「栄養情報」活用方法	51
(2) 情報を扱う場合の留意点	52

第5章 栄養教育計画 ◀●

1 栄養教育計画の作成	53
(1) 栄養スクリーニング	53
(2) 栄養アセスメント	53
(3) 栄養教育計画	54
(4) 栄養教育・指導の実施	56
(5) 栄養教育・指導の評価	59
(6) 改善	59
2 ライフステージ別カリキュラムの立案	59
(1) 妊娠・授乳期	59
(2) 乳幼児期	61
(3) 学童期	65
(4) 思春期	66
(5) 成人期	66
(6) 高齢期	67
(7) 障害者	69
(8) 傷病者	69
(9) スポーツ選手	71

● 第6章 栄養教育・指導の教材・媒体

1	栄養教育・指導の方法	75
	(1) 学習（教育・指導）形態	75
	(2) 教材・媒体	79
2	3分間スピーチ	82
	(1) 対象とテーマ	82
	(2) 内容の構成と原稿の作り方	82
	(3) 話し方の要点	83

第7章 栄養教育・指導の実施 ▶●

1	栄養教育・指導に活用される行動科学理論および技法	84
	(1) 認知療法・認知行動療法	84
	(2) ヘルスビリーフモデル（健康信念モデル）	84
	(3) トランスセオレティカルモデル	85
	(4) 社会的認知理論（社会的学習理論）	86
	(5) モデルを使って表現してみよう	87
2	カウンセリング	89
3	コーチング	90

● 第8章 栄養教育・指導の評価

1	栄養教育・指導の評価	92
	(1) プリシード・プロシードモデル	92
	(2) PDCA サイクルに準じた評価	92
2	評価のデザイン	93
	(1) 実験デザイン	93
	(2) 準実験デザイン	94
	(3) 前後比較デザイン	95
3	栄養教育・指導に必要な統計処理および解析	95
	(1) データの分布の特徴をつかむ	95
	(2) データを比較する	102
	(3) 検定方法	102

第9章 論文（レポート）の書き方

1 論文の構成	108
2 各項目の書き方	108
参考文献	112
資料 日本人の食事摂取基準（2015年版）〔抜粋〕	114
索引	124

第1章

栄養教育・指導の目的とマネジメント

栄養教育・指導とは、人びとの健康増進、疾病予防を実現するために、個人・集団を対象に、食生活全般を通して教育や支援を行うことである。対象者が自分自身の健康問題に気づき、望ましい食生活の行動変容を獲得していくには、効果的な栄養教育・指導が必要である。その実践スキルを高めるために、基礎的知識として、この章では栄養教育・指導の目的、目標および栄養教育・指導マネジメントサイクルの一連の流れを習得する。

1 栄養教育・指導の定義

栄養教育・指導とは、教育的手段を用いて、人びとの健康の保持・増進、疾病予防・治療、健康的な食行動への是正そして習慣化を旨とし、人びとのQOL（生活の質：quality of life）の向上に寄与するために、健康人・傷病者を問わず、個人および集団を対象に心身ともに健康な生活が営まれるように食生活の面から支援や教育を行うことである。

少子高齢化が進む中、近年ではがん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧など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、不適切な生活習慣から生じるといわれている。この少子高齢社会を健康で活力あるものにするため、また医療費などの社会保障負担を適正に保つために、発病以前の対策に力を注ぐ一次予防に重点を置いた栄養教育・指導が重要とされている。

2 栄養教育・指導の目的・目標

栄養教育・指導の目的は、対象者が教育および指導を受けて、望ましい食選択や食行動ができ、健康の保持・増進となり、QOLの向上につながることである。目標は、栄養教育・指導の目的達成のために、対象者に対し適切な食生活を営むうえで必要な正しい知識を与え、現在の食生活の問題点や改善の重要性を理解させ、関心をもたせ積極的に食行動変容をしようとする意欲を高め、よりよい食生活が実践できるように

行動と態度を変容させ、自己管理能力のもとで習慣化させることである。すなわち知識⇒理解⇒興味・意欲⇒実践⇒習慣化という最終目標につなげることが必要である。

3

栄養教育・指導マネジメントサイクル

栄養教育・指導は、個人や集団において、実態を把握し問題点や対象者のニーズをとらえて、それに基づく栄養教育計画を立て、教育・指導を実施し、実施の途中や実施後に計画や手法、また対象者へよりよい支援サービスにつながったかなどの評価をし、不備があれば改善をして今後につなげるというマネジメントサイクル（PDCA）の一連の流れにそって行われるものである。PDCAとは、図1-1に示す4段階サイクルの頭文字をつなげたものである。

1) 栄養アセスメント (nutritional assessment)

身体測定、臨床検査値、食事摂取量、食行動、生活習慣や食環境などを把握し、対象者の健康・食生活上の問題点を抽出し、問題点の発生要因などを明確にし、判定する。集団の場合は、共通問題点や共通ニーズなどを抽出する。

詳細は第3章で解説する。

2) 栄養教育計画 (plan)

計画を立てるときは、課題の優先性や実行性を考慮して、教育目標の長期・中期・短期目標を決定する。次に対象者の能力が最大限に発揮できるような適切な教育方

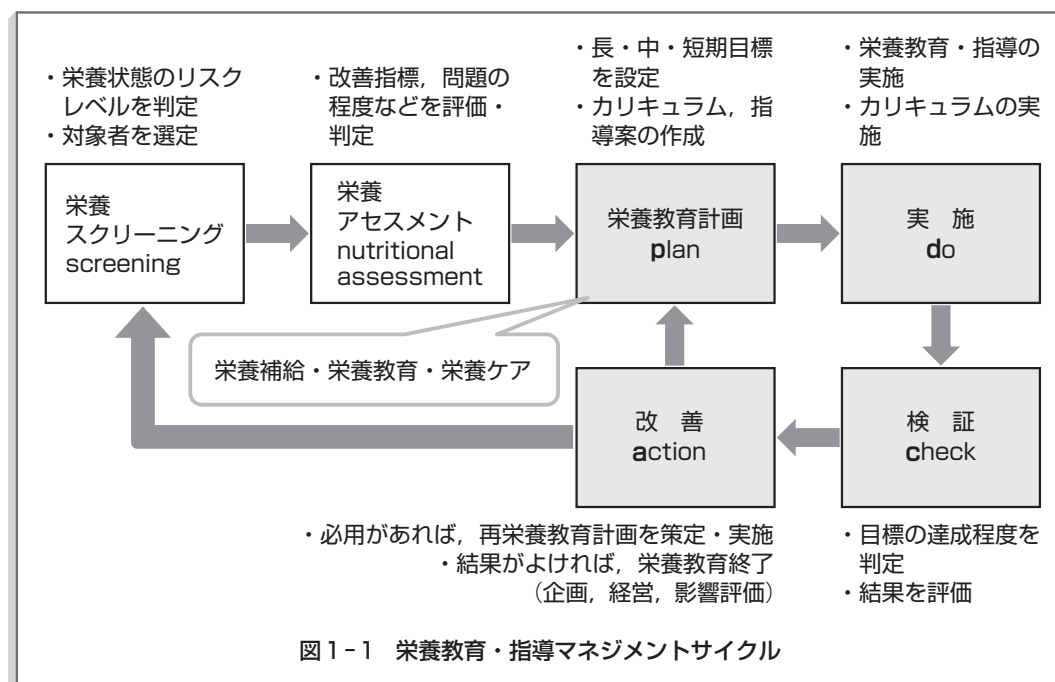


図1-1 栄養教育・指導マネジメントサイクル

法や教材・媒体などを選定する。集団の場合は、教育プログラム・カリキュラム，指導案を作成する。

3) 実施 (do)

対象者に正しい知識を与え，問題点や改善の重要性を伝え，対象者の行動変容意識を高め，よりよい食行動へと導く。それには行動科学的理論や技法・技術を駆使し，対象者の実生活に即した実際的な教育を心がけることが重要である。

4) 検証 (check)

栄養教育・指導の各段階で評価を行い，教育評価や問題点を明らかにする。

5) 改善 (action)

評価後の課題を踏まえて，栄養教育・指導の各段階へフィードバックし，次回より効果的な栄養教育・指導につなげるための計画内容の再検討を行う。