

# 2019 年度学校健康教育事業部生涯教育研修会報告

日時：2019 年 7 月 27 日（土）13:30～16:40

会場：新潟ユニゾンプラザ 大会議室

## 実務研修 第 3 回

「子どもの食事指導・支援プログラム」を活用した食事指導（参加者 132 名）

愛知学泉大学 講師 石川 桂子 氏

講師が勤務していた S 小学校のバスケット部員は肥満度が低い児童が多いにもかかわらず、ダイエットに興味がある様子がうかがわれた。教育的配慮より、個別指導の対象となる児童だけでなく、部員全員に指導を行うこととし、日本栄養士会の学校健康教育事業推進委員会作成の「子どもの食事指導・支援プログラム」を活用し、食事処方を一人一人に作成した。保護者には食事処方を元に家庭での協力を依頼したり、給食時間に指導を行ったりした。



その結果、食事摂取量の改善、児童・保護者の意識の変化、児童の行動変容につながった。定期的に変化を観察することができるため、成長曲線を書くことが大切である。

## 実務研修第 4 回

やせの高校生、大学生の現状とその要因（参加者 97 名）

新潟医療福祉大学 准教授 稲葉 洋美 氏

日本人女性のやせ率は、20～30 歳代が高い。妊娠・出産する女性が多い時期のやせ率が高いと言える。低出生体重児の増加要因ともなっている。低出生体重児の生活習慣病の発症率が高値であること、思春期の時期に無月経の時期があることで骨密度が高くならず、将来骨粗鬆症になる率が高値になることが問題である。



若年女性のやせが増加している原因として、社会風潮だけでなく、瘦身願望が強い、外見にこだわる年齢層、適正体重に対する誤った認識、ボディイメージの歪み、不適正な食行動があげられる。高校 1 年生での研究では、理想の体重と現在の体重とを比較して、運動部男子は増量したい、非運動部男子は現状維持したいと考える生徒が多く、女子は運動部・非運動部とも減量したいと考える生徒が多いという結果が得られた。思春期は自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる力や自分の身体の成長や体調の変化を知り自分の身体を大切にできる力を育むことが大切である。