

## 栄養指導の充実対策

1. 栄養・食生活指導の必要性	1
2. 栄養・食生活指導の進め方	1
3. 各職域における栄養指導の要点	3
(1) 健康福祉センター（保健所）における栄養指導	3
(2) 市町村保健センターにおける栄養指導	4
(3) 保育所給食における栄養指導	5
(4) 学校給食における栄養指導	7
(5) 事業所給食における栄養指導	9
(6) 社会福祉施設給食における栄養指導	10
(7) 医療施設給食における栄養指導	11
(8) 地域における栄養指導	12

平成16年8月

(社) 千葉県栄養士会栄養指導研究所

# 栄養指導の充実対策

## 1. 栄養・食生活指導の必要性

- 健康づくり対策における栄養士・管理栄養士の責務 -

わが国は、戦後のめざましい経済の発展により、私たちの食生活は豊かになり、医学・医療の進歩、生活環境の整備などにより、世界一の長寿国になった。

しかし、その一方では、食生活の乱れ（食品加工技術や外食産業の発展、核家族化の進展、離婚の増加に伴う父子家庭・母子家庭の増加などにより、家庭における食生活の簡素化や朝食の欠食、嗜好偏重の食事内容、外食の増加などによるアンバランスな食生活など）や運動不足などがあいまって、がん、脳血管疾患、心臓病、糖尿病などの生活習慣病が増加し、医療費は増加の一途をたどり、痴呆や寝たきりなどの要介護老人の増加が大きな社会問題になっている。

人が健やかな成長・発育を遂げ、健康を維持し、稔り豊かな人生を送る上での基本は日々の生活を適正に営むことであって、健康づくりや健康増進、生活習慣病の一次予防は、食生活の改善なくしては成立しない。

かつて世界に例を見ない速度で進行する少子・高齢社会にあって、次代を担う幼・小・青年期の健やかな成長・発育のための望ましい食習慣の習得、中・壮・高年期の健康増進と生活習慣病の一次予防対策は、健康づくり対策の主要な課題であり、また、増加の一途をたどる医療費の抑制対策としても極めて重要である。

栄養士・管理栄養士は、専門分野の学問の上に立って、食事の提供や栄養指導などの業務を介して人の健康づくりと、豊かな食生活づくりを通じて生活の質の向上に寄与することができる。

これらは、生活習慣病の一次予防対策の推進であり、「健康日本21」および「健康ちば21」の推進でもある。

一人ひとりの栄養士・管理栄養士が、栄養士法改正の趣旨を理解し、果たすべき役割を十分に認識し、各種の研修会や生涯学習などを通じて自己研鑽に努め、資質および専門性を高め、日常の食事の提供や栄養・食生活指導を充実して、人の健康づくりに寄与しなければならない。

## 2. 栄養・食生活指導の進め方

### (1) 栄養・食生活指導の定義

栄養・食生活指導とは、栄養学関連の学問を基礎とし、人の成長・発育や健康の維持・増進・疾病の予防、疾病の治療などを目的として、個人または集団に対して行う栄養・食生活に関する教育的・啓発的働き掛けをいう。

### (2) 栄養・食生活指導の意義

栄養・食生活指導の意義は、栄養・食生活の指導を行うことにより、対象者の食生活を変容させて、栄養状態や食事の内容、取り方などを改善し、健やかな成長・発育を遂げたり、健康の維持・増進、疾病の予防や疾病の治療に寄与することにある。

### (3) 栄養・食生活指導計画の作成と指導

#### 栄養・食生活指導の分野

栄養・食生活指導の分野としては、成長・発育に必要な栄養素の摂取と望ましい食習慣の習得（保育所、学校）、健康の維持・増進に必要な栄養素の摂取と生活習慣病の一次予防に必要な食習慣の習得（福祉施設、事業所、地域）、健康の回復に必要な栄養素の摂取とこれに付随する食習慣の習得（医療施設）などがある。

#### 指導項目の構成

栄養・食生活指導の実施にあたっては、対象者（施設別）の特殊性を基に、栄養・食生活の重要性や指導する主要な項目などを整理して指導項目を作成する。

特に、健康日本21や健康ちば21において主要な実践項目として挙げられている事柄や、対象特性別の食生活指針などに掲げられている事項などは指導する項目に必ず加える。

#### 指導目標・指導計画の作成

指導項目のそれぞれについて、どの程度実践させるか、集団もしくは個人を対象に指導目標を作成する。

指導目標を達成するために、集団や個人に対してどのような内容の指導（教育する内容）と働き掛け（指導の方法や手段）を行うかを検討し、指導計画を作成する指導を進めるにあたって、必要な教材や帳票類などを整備する。

指導の方法は、集団指導、個人指導、集団指導と個人指導の併用などがある。

対象者のだれもが実践すべき基本的な事柄（好き嫌いなく、いろいろな食品をバランス良く食べる。朝食をきちんと食べる。薄味に慣れる。良く噛んで、ゆっくり食べる。油（脂）の取り過ぎに注意するなど）については、集団で行うことにより効率的に指導を行うことができる。

個人指導は、食事摂取上の問題点や家庭環境、気質、家族構成などを十分に把握したうえで、対象者に合わせて、問題になる事柄が改善できるように理解の程度や実行の程度に合わせ、段階を追って、少しずつ反復・継続して進める。

#### 指導の継続

個人の価値観や健康観、知識の程度、家庭環境などは千差万別であり、指導を快く受入れて、直ぐに実行される場合もあれば、知識として理解されていても、実行されない場合や、反発される場合もある。

栄養・食生活の指導は、望ましい食事の内容や食べ方などを知識として理解させて、個人の行動の変容を支援することであるから、健やかな成長・発育を遂げたり、病気を予防し健康を維持するうえでの、食生活の重要と行動の変容を動機づける事柄を含め、計画的に反復・継続して指導することが基本になる。

実行されなかったり、改められない部分があっても責めたりしないで、良くできている部分を褒めるなどして、実行する意欲を持続させることが必要である。

食事やおやつ、食事作り、食生活の話題が本人や家族のストレスにならないよう

に配慮し、また、食事に対する満足度が少しでも高まるように努める必要がある。

指導は、一方的にならないよう、相手の話を良く聞いて、食事のことなら何でも相談できる良い理解者になることが、栄養・食生活指導の効果を挙げるうえで大切な事柄である。

### 3. 各職域における栄養指導の要点

健康ちば21の栄養・食生活分野に定められる県民の実践項目は、好き嫌いなく、いろいろな食品を使用して、主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べる。朝食をきちんと食べる。薄味に慣れる。油（脂）の取り過ぎに注意する。食事は、良く噛んで、ゆっくり、楽しく食べる。に要約される。

これに、それぞれの年代ごとの1日に摂取する食品の量（食品構成）望ましい食習慣の習得、もしくは、実践に必要な事項を加えることが指導の主な内容になる。

健康福祉センター（保健所）および市町村などの行政栄養士は、健康づくりや食生活の改善に関する情報の収集と提供、地区内の健康づくりに関する組織の連携、人材の育成・指導、食環境の整備などを通じて、当該地区の食生活の改善や健康づくり対策を総合的に進める。

#### (1) 健康福祉センター（保健所）における栄養指導

健康福祉センター（保健所）における栄養指導の意義

健康福祉センター（保健所）における管理栄養士は、栄養・食生活にかかわる諸問題について、専門性の高い知識と技術により、市町村や関係機関などの広域的調整を行ったり、市町村などのニーズに対応できるよう健康づくりや食生活に関する情報の収集および提供の機能整備に努めることとされている。

また、管内市町村の健康づくり施策を把握し、適切な調整や情報の提供などを行って、健康ちば21および当該市町村の健康づくり施策の充実と推進に努める。

さらに、特定多数人に対して継続して食事を提供する特定給食施設に対する栄養改善上必要な指導をはじめとした食環境の整備の推進を図ることなど、健康づくり対策を総合的に推進する。

指導の種類

ア．広域的・専門的な栄養指導

広域的または専門的な知識と技術を必要とする病態別栄養相談などを、医療機関やかかりつけ医との連携を図りながら進める。

イ．食環境の整備

○ 給食施設などの指導

計画的な巡回個別指導や集団指導を実施するとともに、栄養管理などに携わる栄養士・管理栄養士の未配置施設への配置を促進する。

さらに、給食を利用する喫食者の健康増進を図るため、職場の健康づくり、栄養改善の重要性について管理者の理解を深め、それぞれの施設が実施する喫

食者に対する健康づくり・栄養教育の充実について必要な助言・指導を行う。

○ 栄養関連企業などの指導

特別用途食品や宅配食材料などの提供業者の指導、栄養表示基準制度および外食料理の栄養成分表示の推進と啓発・普及に努める。

ウ．市町村に対する支援

市町村の実施する各種健康づくり、栄養改善事業を円滑に推進する見地から、専門的・技術的な支援を行う。

また、健康づくり推進協議会活動への助言、市町村栄養士などに対する研修会の開催に努める。

エ．人材の育成

地域において健康づくりを推進する人材の育成に努め、健康ちば21および当該市町村の地域計画の推進を図る。

オ．連携体制づくり

地域内の健康づくりや食生活改善にかかわる組織の連携体制づくりに努める。

(2) 市町村保健センターにおける栄養指導

市町村保健センターにおける栄養指導の意義

平成9年度から地域保健法が完全施行され、従来、保健所で行っていた地域住民に密着した指導は、市町村が行うことになったことから、地域住民への指導や健康日本21の地方計画作成への参画や推進などは、市町村保健センターの栄養士が行う。

具体的な事業としては、市町村の行う各種の健診時や健診後の指導を必要とする者に対する指導や健康まつり、管内栄養士の資質の向上と連携への支援、サ・クル活動などへの援助、健康づくり・栄養関連情報などの収集と住民への提供、関係機関および関係団体との連携などを通じて、当該市町村の地方計画および健康ちば21を推進し、住民の健康と福祉の増進に寄与する。

指導の種類

ア．住民に対する健康教育、栄養相談

住民が健康づくりおよび食生活改善に積極的に取り組むよう、母子、学童・思春期、成人、高齢者などに対して健康教育、栄養相談を行う。

各種教室や講習会の企画と実施・結果の蓄積・評価などを行う。

より効果的な指導が展開できるよう、指導の評価を基に随時指導の方法や内容を改善・発展させる。

イ．地区組織の育成と支援

健康づくり・栄養改善事業を円滑に推進するとともに、住民の自主的、相互協力的な健康づくり・栄養改善に資するため、食生活改善推進員、健康運動普及推進員などの養成や住民参加型の地域ボランティア組織の育成に努めるとともに、その自主性を尊重した活動の推進を図る。

#### ウ．啓発事業

健康づくりの集いなどにおいて、健康ちば21および当該市町村の健康づくり対策を取り上げて啓発・普及に努める。

#### エ．人材の育成と活用

住民の健康づくり・栄養相談、一般的栄養指導等を適正かつ円滑に進めるため非常勤栄養士等の研修を実施する。

#### 参考

##### 「地域における行政栄養士の業務について」の理解とその実践について

保健所および市町村保健センタ - などに勤務する行政栄養士が行う業務の内容は、平成15年10月30日健発第1030001「地域における行政栄養士の業務について」において、地域における行政栄養士の役割と都道府県および市町村の行うべき事項が示されている。

地域における行政栄養士の業務については、同日付健習発第1030001号「地域における行政栄養士業務の基本指針について」の中で、「市町村における行政栄養士の業務」および「保健所における行政栄養士の業務」として、具体的に行政栄養士が行う業務の指針が示されている。

健康福祉センタ - (保健所)および市町村の保健センタ - などに勤務する行政栄養士は、栄養士法改正の趣旨や健康増進法制定の趣旨および、この指針の趣旨および業務内容などを十分に理解し、指針を踏まえた地域住民の健康づくりや食生活の改善に関する事業の拡充に努めなければならない。

併せて、当該市町村の健康づくり対策の推進や千葉県栄養士会の行う「健康ちば21推進の取り組み」を推進するうえで、地域内の栄養士の職域の連携は極めて重要であることから、指針に示される「連携体制づくり」の一環として、職域を越えた栄養士の連携を図って、当該地域の健康づくり対策および健康ちば21の推進に努めることが必要である。

### (3) 保育所給食における栄養指導

#### 保育所給食における栄養指導の意義

保育所における給食は、乳幼児が対象であり、健康づくりのための食生活指針(対象特性別 平成2年9月 厚生省)において、幼児期における食事は「食習慣の基礎づくり」と位置付けられており、生活習慣病の一次予防に必要な望ましい食習慣を身に付ける重要な時期である。

日常的に提供する食事や食事時などにおける指導のほか、給食だよりの活用などさまざまな機会をとらえて、本人のみならず保護者への働き掛けも含めて反復・継続した栄養・食生活の指導を行う必要がある。

そして、成長・発育に必要な栄養素の確保や、おやつの望ましい取り方、朝食や

土・日曜日の昼食をおろそかにしない食習慣が習得されるように努める。

また、好き嫌いなく何でも食べる、薄味に慣れる、良く噛んでゆっくり食べる、食事のときにあいさつをする、箸を正しく持つ、食べ物を大切にすることなどの良い習慣を身に付けられるように努める。

保育所においては、栄養士が幼児の指導に関わることができない場合も多い。

指導に関わっていない保育所においては、幼児期における栄養・食生活指導の重要性や栄養士の専門性に対する理解を得る努力をして、指導に関わることのできる体制を整えることから始める必要がある。

## 指導の種類

### ア．食事時の指導

食事時間を利用して、食事の前や食事が終わった後のあいさつ、好き嫌いなく何でも食べる、良く噛んで食べる、箸の正しい持ち方を教える、など食習慣全般への集団または個別の指導を行う。

### イ．媒体を使用した食事の話

年間の指導計画を作成し、計画に基づいて話の内容や指導媒体（ジャンボ紙芝居、パネルシアター、ペープサート、エプロンシアター、カードゲーム、ポスターなど子どもの喜ぶ指導媒体の作成もしくは購入）を整備し、他の職種の職員の協力を得て実施する。

### ウ．給食だより

保護者を対象に年間の発行計画を作成して、子どもの健やかな成長・発育に必要な食生活や地域の食文化などを理解したり、継承するために必要な知識を系統だてて掲載する。

併せて、子どものみならず家庭における食生活が健康の維持や疾病を予防する上で望ましい内容になるように努める。

## 参考

### 児童福祉施設における給食業務の指導について

平成12年1月19日 児発27号

児童福祉施設における給食は、入所児童の健全な発育及び健康の維持・増進の基盤であるとともに、おいしい、楽しいという情緒的機能や食事を大切にすることを教える等の教育的な機能などがあり、その役割はきわめて大きい。

また、近年、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加が問題となっているが、その予防には子どもの頃からの正しい生活習慣、とりわけ食習慣が重要であると指摘されており、児童福祉施設における給食においても、適正な栄養量の給与とともに、生活習慣病の予防の観点から、正しい食習慣形成に向けた栄養指導に取り組む必要が生じてきているところである。

#### 省 略

#### 1. 給食業務の指導体制について

(1) ~ (4) 省略

(5) 児童の栄養改善に関し成果をあげている児童福祉施設、病院、研究機関等の研究成果を十分活用し指導すること。

#### 2. 給食業務指導の重点について

(1) ~ (3) 省略

(4) 栄養指導の推進

正しい食習慣形成に向けて入所児童、保護者等に対する給食献立の提示、各種媒体の活用等による栄養指導の実施に努めること。

#### (4) 学校給食における栄養指導

##### 学校給食における栄養指導の意義

学校における給食は、学校給食法において給食の目的や目標が定められており、学校栄養職員はこの目標が達成できるよう努めなければならない。

学校における給食は、学童期、思春期を対象とし、健康づくりのための食生活指針（対象特性別 平成2年9月 厚生省においては、学童期は「食習慣の完成期」と位置付けられ、思春期は「食習慣の自立期」と位置付けられている。

日常的に提供する食事や食事時などの指導、教科などを通して、食事と健康の関わりや1日に食べる食事の量などを理解させる。

また、好き嫌いなく何でも食べる、3度の食事をしっかり食べる、良く噛んでゆっくり食べる、食べ物を大切にすること、食品の生産や流通を理解する、食べ物を作る人に感謝するなど、生活習慣病の一次予防に必要な望ましい食習慣を習得できるよう



計画的にさまざまな機会をとらえて反復・継続した指導と働き掛けを行う。

特に、小学校高学年においては、運動不足などから男子の肥満が増加し、一方では誤った健康観による女子のやせが見られる。

中学生になると受験勉強などにより食生活が乱れやすくなるなど、成長・発育に合わせて食生活と健康を関連づけて理解させることが重要であり、特別非常勤講師制度などの活用と併せ、食に関する指導の充実を図る必要がある。

学校教育法の一部改正により、平成17年4月1日から「栄養教諭制度」が創設される。

学校栄養職員は、学校教育法等の改正の趣旨を踏まえ、栄養教諭として必要な研修を積み、児童生徒への個別的な栄養相談をはじめとする「食に関する指導」を実施する必要がある。

### 指導の種類

#### ア．教科を通じた指導

保健体育、家庭科、社会科などの教科による健康教育と総合的な学習の時間などを利用して総合的な食指導を行う。

#### イ．食事時における指導

食事時間を利用した巡回指導により、望ましい食習慣が習得できるよう年間の教育（指導）計画を作成して、系統付けた反復・継続した栄養・食生活全般への指導を行う。

#### ウ．個別指導

肥満傾向などの子どもには個人指導を行う。

#### エ．給食だより

保護者を対象に年間の教育（指導）目標を基に、発行計画を作成して、望ましい食習慣が習得できるよう、また、地域の食文化などが理解されるとともに継承されるよう必要な知識を系統だてて掲載して啓発する。

併せて、家族皆が生活習慣病を予防する上で必要な食生活についても啓発する

これらのほか、ランチル・ムやバイキング給食、選択給食、教師に対する栄養・食生活関連情報の提供、PTAや地域社会に対する啓発活動（試食会、講演会、調理実習、展示会など）、学校保健計画への参画など全国各地で栄養・食生活改善のためのさまざまな取り組みが行われている。

児童・生徒および保護者に対する栄養・食生活改善のための知識の普及は、生活習慣病の一次予防を推進する上で極めて重要であることから、先駆的なさまざまな事例を把握し、それぞれの地域や施設の特異性に合わせた栄養・食生活指導を展開することが必要である。

参考

学 校 給 食 法

昭和29年6月3日 法律第160号

(目的)

第1条 この法律は、学校給食が児童及び生徒の心身の健全な発達に資し、かつ、国民の食生活の改善に寄与するものであることにかんがみ、学校給食の実施に関し必要な事項を定め、もって学校給食の普及充実を図ることを目的とする。

(学校給食の目標)

第2条 学校給食については、義務教育諸学校における教育の目的を実現するために、次の各号に掲げる目標の達成に努めなければならない。

- 一 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい習慣を養うこと
- 二 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと。
- 三 食生活の合理化、栄養の改善及び健康の増進を図ること。
- 四 食糧の生産、分配及び消費について、正しい知識に導くこと。

## 参考

- 保育所や学校給食の「給食だより」で取り上げる内容の例 -

- 4月 給食の役割  
保育所または学校給食の立場から給食の役割を記載する。
- 5月 良い食事の習慣  
対象者の年齢に合わせた、望ましい食習慣を記載する。
- 6月 歯の健康と食事  
8020運動を踏まえて、歯の健康に必要な内容を記載する。
- 7月 夏休みの食事と生活  
保育所は、食事の提供が継続することから食中毒の予防や家庭における衛生的な習慣などに関する内容を記載する。
- 8月 夏を元気に過ごす食事  
学校給食便りは、休刊。
- 9月 運動と食事  
栄養・運動・休養を関連づけて、健康づくりにおける活動的な生活習慣の必要性を記載する。
- 10月 食欲の秋  
食生活改善普及月間の取り組みとして、健康づくり対策における食生活の重要性や食事の取り方などについて総合的に記載する。
- 11月 行事食のいろいろ  
文化の日に触れて、自らの施設で行っている1年間の行事食や地域の食文化などを記載する。
- 12月 冬を元気に過ごす食事  
風邪の予防と健康づくりに必要な食事について記載する。
- 1月 1年の計は健康から  
新しい年を迎えて、健やかな成長・発育を遂げるうえで必要な食生活のあり方などを記載する。
- 2月 栄養のバランスの良い食事  
栄養のバランスを良くするためのポイントなどについて記載する。
- 3月 子どもの成長とおやつ  
おやつの必要性和望ましい与え方などについて記載する。

## (5) 事業所給食における栄養指導

事業所給食における栄養指導の意義

成人を対象に食事の提供を行うことから、献立の種類や調理・味付けなどは、生活習慣病の予防に配慮した内容とし、日常的に提供する食事や指導を通じて、疾病の予防や健康の維持・増進に必要な食生活の啓蒙に努める必要がある。

また、健康診断などにおいて臨床検査結果の値が異常を示し、要指導者となった者や、すでに生活習慣病などを有する者などに対応した食事の提供や指導ができる体制の整備も重要な事柄になる。

#### 指導の種類

##### ア．食事時における指導

食事時間を利用し望ましい食習慣が習得できるよう、年間計画を基に系統付け反復・継続した食生活全般への指導を行う。

##### イ．個別指導

健康診断などにおいて臨床検査結果の値が異常を示し、要指導者となった者やすでに生活習慣病の治療中の者などを対象に指導を行う。

##### ウ．給食だより（掲示物、配布物）

喫食者を対象に年間の発行計画を作成して、生活習慣病の一次予防に必要な望ましい食事の啓発・普及のほか、地域の食文化などが継承されるよう必要な知識を系統だてて掲載して啓発する。

併せて、家族皆が生活習慣病を予防する上で必要な食生活についても啓発する。

##### エ．栄養成分表示

提供する食事の栄養成分を表示して、利用者が料理を選択したり、食生活に関心を深めるうえで役立てる。

千葉県は平成14年10月から、食環境を整備して県民の健康づくりを支援することを目的として、「健康ちば協力店推進事業」を開始したので、所管の保健所を經由して「健康ちば協力店推進協議会」に登録し、「健康ちば21」の推進に協力する。

#### (6) 社会福祉施設給食における栄養指導

##### 社会福祉施設給食における栄養指導の意義

養護施設、老人福祉施設など施設によって、喫食者の条件が大きく異なるので、それぞれの施設の特長に応じた、献立や調理の内容にする。

特に、養護施設における肥満の予防に配慮した食事や間食の提供、老人福祉施設における摂食障害や低栄養に配慮した食事の提供などは重要な事柄である。

また、提供する食事や指導を通じて、疾病の予防や健康の維持・増進に必要な食生活の指導を可能な範囲において行うことが必要である。

#### 指導の種類

##### ア．食事時における指導

食事時間を利用し、望ましい食習慣が習得できるよう、年間計画を作成して指導を進める。

##### イ．個別指導

生活習慣病の予防に必要な指導のほか、肥満の予防や治療、摂食障害などを有する者に対する食事の介助指導、低栄養を予防するための食事の取り方など対象

者に応じた栄養・食生活指導を行う。

ウ．給食だより（掲示物、配布物）

喫食者を対象に、年間の発行計画を作成し、生活習慣病の一次予防に必要な望ましい食事の啓発・普及のほか、地域の食文化などが継承されるよう必要な知識を系統立てて掲載して啓発する。

老人福祉施設にあっては、体の各種器官などの変化に合わせた食事の取り方や注意などを啓発する。

併せて、家族皆が生活習慣病を予防する上で必要な食生活についても指導する。

(7) 医療施設給食における栄養指導

医療施設給食における栄養指導の意義

医療施設における食事は、傷病者を対象に疾病の治療に必要な食事の提供を行うことから、献立の種類や調理・味付けなどは、疾病の治療や体の自然治癒能力を高めるために配慮した内容とし、提供する食事や指導を通じて、患者本人のみならず家族にも疾病の治療や健康の回復・維持に必要な食生活の啓発に努める必要がある。治療が長期にわたる糖尿病などの生活習慣病の指導にあたっては、1回のみでの指導で終わることなく、患者個々の病気の程度や家庭環境などに十分配慮し、食事摂取状況などを基に反復・継続した指導と経時的な観察（食事の摂取状況、身体測定、臨床検査値などについて）を行って、病気の進行や合併症の予防に努めることが必要である。

栄養食事指導料の算定の要件を満たし、また、継続指導を行って指導の効果の判定を行うためには、診療、看護、事務（医事）などと連携した指導体制の整備と、帳票類や指導用教材の整備が基本になる。

傷病者に対する療養のため必要な指導を行うに当たっては、主治の医師の指導を受けて行うことが基本である。

指導の種類

ア．集団指導（入院・外来）

入院患者または外来患者を対象に行う。集団指導は個人指導に比べて一定の時間で多くの患者に指導を行うことができるので、1指導単位の内容を数回に別けて、基本的な事柄を十分に指導することができる。

また、医師、看護師、薬剤師などと協力して指導を行うと内容を豊かなものにすることができる。（糖尿病教室など）

集団指導実施後における反復・継続指導は、個人指導として患者個々の病態や食事の摂取状況などに応じた内容として指導することが必要である。

イ．個人指導（入院・外来）

入院、外来とも初回指導は、病気の程度や合併症の有無、食事の摂取状況、家庭環境などを十分に把握し、教材などを活用して基本的な食事の取り方を指導する。

## ウ．継続指導

家庭において食事療法を継続して実施する必要がある疾病の場合は、退院後は外来指導として、食事記録などによって家庭における食事の摂取状況を把握し、問題点に対する指導や応用的な内容などを加え、一定期間ごとに反復・継続して実施する。

指導の効果判定は、食事療法の理解度や家庭における食事の摂取状況、身体計測結果、臨床検査結果、食事に対する満足度などを総合的に勘案して行う。

これらは、経時的に観察し、指導上の問題があれば、指導内容や指導方法を修正して、より患者が実行しやすい効果の挙がる内容にする必要がある。

特に、糖尿病など治療が長期にわたる場合は、治療が中断されたり、食事療法がおろそかにならないよう、十分に実行されていない部分があっても患者や家族を責めたりしないで、良くできている部分を褒めて、治療に対する意欲を持続させるなどにより長期にわたって反復・継続した指導を行って、病気の進行や合併症の発症が予防できるように努めることが大切である。

## (8) 地域における栄養指導

地域における栄養指導の意義

健康日本21においては、「行動の変容を支援する環境レベルの整備」として「ヘルシ－メニュー－の提供比率を上げ、その利用者を増加させる」、「地域、職域で健康や栄養に関する学習の場を提供する機会を増やし、それに参加する者を増加させる」としている。

地域住民に対する健康づくりに必要な食教育などは、市町村保健センターのほか市町村の公民館においても「社会教育」として行われている。

市町村の公民館は、社会教育の専門職である社会教育主事が各種の講座や学級をライフステージ別に、幼児を持つ親、学童・生徒を持つ親、青年・成人、高齢者、地域情報の発信などの区分で、地域内のそれぞれの関係者などと協議しながら企画・立案して実施している。

これらの講座や学級に、栄養・食生活や料理教室などを組み入れてもらえるように働き掛けを行うとともに、主催者の要請に応じて講師を派遣して、地域住民に対する栄養・食生活に関する情報の提供の機会を増やすことが必要である。

また、会員の協力を得て、それぞれの会員が居住する地域の公民館やコミュニティセンター、生涯学習センターなどの施設を使用したサ－クル活動を主宰したり、サ－クル活動やクラブ活動への支援を行うことなども、地域住民の行動変容を支援する環境の整備として重要な事柄になるので、今後、これらの事業の拡充に努める必要がある。

本会は、平成15年度において「食育・健康料理教室推進委員会」を設置し、地域活動栄養士協議会会員（料理教室協力講師）の協力を得て、日本栄養士会から委託事業として「食育・健康料理教室」を受託し、県内10会場において実施し、延べ267名の県民が教室に参加し、好評を得た。

平成16年度は、本会独自の事業として市町村保健センターの栄養士などと連携して県内5会場において実施予定であり、講師の発掘と育成を図り、関係機関からの依頼などに応えられる人材の確保に努めることとしている。

#### 指導の種類

##### [ 講座および教室 ]

###### ア．料理教室

対象を特定（高齢者、親子、男、主婦、子ども）して、いろいろな料理を計画的に取り上げて、一定期間継続して実施したり、季節的な単発のものなどがある。

###### イ．講座・講演会

栄養・食生活に関して、計画的にさまざまな事項を取り上げて開催したり、特定の課題を取り上げて行う講演会などがある。

###### ウ．講座・講演会と料理教室の併用

両方の内容を実施することにより、それぞれの内容を関連づけて理解させることができるメリットがある。

対象を特定（高齢者、親子、男、主婦、子ども）して、いろいろな事柄を取り上げて、計画的に一定期間継続して実施したり、1回のみ実施する方法などがある。

##### [ サ - クル・クラブ活動 ]

市町村の公民館などを利用したサ - クル活動やクラブ活動としては、料理、健康、食生活、健康体操、ウォ - キングなどさまざまな種類のものが行われている。

食生活の改善や健康づくりを目的とした料理教室などの、サ - クル活動やクラブ活動を主宰したり、これらの活動にボランティアとして支援を行うことなどもできる。