

栄養教育論

◆ 序 辻 雅子

序 章

教育について考える

12

1 教育のとらえ方	13	G 発問力	16
2 教育と指導	13	5 教育と人間形成	16
3 実施される場による教育の内容	13	A 教育により人間は形成される	16
A 家庭教育	13	B 人間形成に必要な教育	17
B 学校教育	14	C SDGs と栄養教育	18
C 社会教育	14	D 諸外国の食生活指針およびフードガイド	20
4 教育に必要な力 (教育力)	14	6 栄養教育から食育の提唱	23
A 教育計画 (カリキュラム) を立てる力	14	A 時代の変遷と栄養教育	23
B 自らよく学ぶ力	15	B 食育の提唱	27
C 善き態度がとれる力	15	7 栄養教育に携わる使命と役割	30
D 専門的知識・技術力を習得・修得する力	15	A 栄養教育の実践者としての使命と役割	30
E つねに向上心を抱ける力	15	B 栄養教育の場で求められる基本的な資質と	
F コミュニケーション能力	16	能力	32

第 1 章

栄養教育の理論

35

1 栄養教育と行動科学	36	4 個人に対する行動科学的アプローチ	40
A 行動科学とは	36	A KAP モデル	40
B 食行動のとらえ方	36	B ヘルスビリーフモデル	40
C 食物の階層構造	36	C トランスセオレティカルモデル	41
D 栄養教育における行動科学の位置づけ	36	D 計画的行動理論	42
2 学習理論	38	E COM-B モデル	43
A 行動分析	38	5 個人と個人との間の関係における	
B 刺激-反応理論	39	行動科学的アプローチ	43
3 生態学的モデル	39	A 社会的認知理論	43
		B ソーシャルサポート	44

6 集団や地域における行動科学的アプローチ	45
A コミュニティオーガニゼーション	45
B イノベーション普及理論	45
C ヘルスリテラシー	46
7 カウンセリング	46
A カウンセリングの基本と栄養カウンセリング	46
B カウンセリングの基礎的技法	49
C 認知行動療法	52
D 動機づけ面接	53
8 行動変容技法	55
A 刺激統制	55
B 反応妨害・拮抗	55
C 行動置換	55
D オペラント強化	56
E 認知再構成	56
F 意思決定バランス	56
G 目標宣言・行動契約	56
H セルフモニタリング	58
I 自己効力感	58
J ストレスマネジメント	59
K ソーシャルスキルトレーニング	60
L ナッジ	60
9 組織づくり・地域づくりへの展開	61
A セルフヘルプグループ	61
B グループダイナミクス	61
C エンパワーメント	61
D ソーシャルキャピタル	61



心不全とヘルスリテラシーの関係を
多施設共同研究から探る

63

第 2 章 栄養教育マネジメント

66

1 マネジメントサイクルと理論・モデル	67
A 栄養教育とマネジメントサイクル	67
B プリシード・プロシードモデル	67

C Case Study ソーシャルマーケティング

68



K 社における減量への取り組み

73

第 3 章 栄養教育のためのアセスメント

76

1 アセスメントの意義	77
2 健康や食物摂取に影響を及ぼす要因のアセスメント	77
A アセスメントの種類と方法	77
B 影響要因の整理	80
3 情報の整理	81
A 情報の収集	81
B 優先課題の特定	83

4 アセスメント記録

A アセスメント記録様式	87
B 記録例 (事例)	87

5 自己アセスメントワーク

A ワークの進め方	89
B 振り返り	89



新体操に打ち込む、あかりさんの栄養支援を考える

90

1 栄養教育における目標設定	94	3 栄養教育計画の立案	98
A 目標を設定する意義	94	A 栄養教育計画を立案する意義	98
B 栄養教育の目標と目的	94	B 栄養教育計画を立案する際の視点	98
C 目標設定における留意点	94	C 栄養教育計画を立案する流れ	99
2 目標の種類	95	4 栄養教育計画とプログラム作成	99
A 目標の種類と内容	95	A 栄養教育計画書の作成	99
B 実施目標	95	B 栄養教育プログラムの作成	100
C 学習目標	95	C 栄養教育計画における指導案の作成	100
D 行動目標	96	D 指導案作成の留意点	101
E 環境目標	97		
F 結果目標	97		
G リハビリテーション栄養の目標設定とSMARTの法則	97		



K 小学校における食育計画 103

1 教材の選択と作成	107	4 モニタリングと記録・報告の実施	114
A 媒体・教材・教具	107	A モニタリングの実施	114
B 媒体の種類	107	B 記録・報告の実施	114
C 媒体・教材の開発と活用	107		
2 学習形態の選択	110		
A 栄養教育の学習形態	110		
B 学習形態の選択	111		
3 実施に向けた準備	113		
		C 摂食障害の中学生に対する栄養教育の記録例	117



摂食障害の中学生に対する栄養教育の記録例

1 栄養教育の評価と意義	122	3 栄養教育の評価の対象者	124
A 健康づくりの観点からみた栄養教育と評価	122	A 栄養教育の評価の基本	124
2 栄養教育の評価と目的	123	B 評価指標	124
A 健康教育の評価	123	C 評価の視点	125
B 健康づくりのための栄養教育の評価とその目的	123	D 評価基準	126

5 栄養教育マネジメントにおける各種評価	126
A 栄養教育マネジメントと評価	126
B 企画評価	127
C 経過評価	128
D 影響評価	128
E 結果評価	128
F 形成的評価	128
G 総括的評価	128
H 経済評価	129
I 総合評価（総合的評価）	129
J フィードバック	129
K その他：健診・保健指導の評価	130
6 栄養教育の評価のデザイン	130
A 時間要因による分類	130
B 観察的研究のデザイン	130
C 実験的研究（介入研究）のデザイン	132
7 評価のデザインにかかわる因子	134
A 評価の信頼性と妥当性	134
B 評価の妥当性にかかわる要因	135
Case Study 栄養教育での DESIGN モデルと SAMR モデル	137

第 7 章

多様な場におけるライフステージ別の栄養教育

140

1 保育所・認定こども園・幼稚園などの場	141
A 保育所・認定こども園・幼稚園などの場の栄養教育の特徴と留意点	141
B 乳幼児の発育の特性をふまえた栄養教育	141
C 幼児期の栄養の問題	143
D 間食	144
E 食物アレルギー	144
2 小・中・高等学校、大学などの場	144
A 小・中・高等学校、大学などの場の栄養教育の特徴と留意点	144
B 学童期・思春期の栄養の問題	150
3 地域・職域などの場	152
A 地域における妊娠期・授乳期の栄養教育	152
B 職域での栄養教育	155
C 成人期・更年期の栄養の問題	157
4 高齢者福祉施設や在宅介護の場	160
A 高齢者福祉施設や在宅介護での栄養教育の特徴と留意点	160
B 高齢期の栄養の問題	162
5 栄養と環境に配慮した場	163
A 単身生活と栄養教育	163
B 障がい者福祉施設での栄養教育の特徴と留意点	164
C スポーツ現場での栄養教育	165
Case Study 子育て支援：離乳食教室	167

1 栄養教育における食環境の概念	173	4 食品(食物)へのアクセスと情報への アクセスを統合した栄養教育	176
2 食品(食物)へのアクセス面での 食環境づくり	174	Case Study 介入のはしごで考える、自然に健康になれる 環境づくり	179
3 情報へのアクセス面での健康づくり	175		
◆ 卷末資料 わが国における栄養指導・栄養教育の歩み		182	
◆ 索引		186	

Column

SWOT分析	72	POSと全人的ケア	116
国民健康・栄養調査の3つの調査票と 栄養教育での活用	82	盲検法の実際	136
AIと一緒にアセスメントする日がくる!?	88	牛乳・乳製品の摂取とカルシウム摂取量を 考える	157
医学・薬学教育での「目標」を指す用語: GIOとSBO	102		