

# 栄養教育論

◆ 序 ..... 辻 雅子

## 序 章

### 教育について考える

12

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

## 第 1 章

### 栄養教育の理論

35

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

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

<b>1 マネジメントサイクルと理論・モデル</b> .....	67	<b>C ソーシャルマーケティング</b> .....	68
<b>A 栄養教育とマネジメントサイクル</b> .....	67	<b>Case Study</b> K社における減量への取り組み .....	73
<b>B プリシード・プロシードモデル</b> .....	67		

## 第3章 栄養教育のためのアセスメント

76

<b>1 アセスメントの意義</b> .....	77	<b>4 アセスメント記録</b> .....	87
<b>2 健康や食物摂取に影響を及ぼす要因の アセスメント</b> .....	77	<b>A アセスメント記録様式</b> .....	87
<b>A アセスメントの種類と方法</b> .....	77	<b>B 記録例（事例）</b> .....	87
<b>B 影響要因の整理</b> .....	80	<b>5 自己アセスメントワーク</b> .....	89
<b>3 情報の整理</b> .....	81	<b>A ワークの進め方</b> .....	89
<b>A 情報の収集</b> .....	81	<b>B 振り返り</b> .....	89
<b>B 優先課題の特定</b> .....	83	<b>Case Study</b> 新体操に打ち込む、あかりさんの栄養支援を 考える .....	90

## 第4章

## 栄養教育の目標設定と計画立案

93

<b>1 栄養教育における目標設定</b>	94	<b>3 栄養教育計画の立案</b>	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
<b>2 目標の種類</b>	95	<b>4 栄養教育計画とプログラム作成</b>	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	<b>Case Study</b> K 小学校における食育計画	103
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		

## 第5章

## 栄養教育の実施

106

<b>1 教材の選択と作成</b>	107	A 栄養教育実施者に必要なトレーニング	113
A 媒体・教材・教具	107	B 教育実施者の決定と実施場所などの選択	114
B 媒体の種類	107	<b>4 モニタリングと記録・報告の実施</b>	114
C 媒体・教材の開発と活用	107	A モニタリングの実施	114
<b>2 学習形態の選択</b>	110	B 記録・報告の実施	114
A 栄養教育の学習形態	110	<b>Case Study</b> 摂食障害の中学生に対する栄養教育の記録例	117
B 学習形態の選択	111		
<b>3 実施に向けた準備</b>	113		

## 第6章

## 栄養教育の評価

121

<b>1 栄養教育の評価と意義</b>	122	<b>3 栄養教育の評価の対象者</b>	124
A 健康づくりの観点からみた栄養教育と評価	122	<b>4 栄養教育の評価指標と評価基準</b>	124
<b>2 栄養教育の評価と目的</b>	123	A 栄養教育の評価の基本	124
A 健康教育の評価	123	B 評価指標	124
B 健康づくりのための栄養教育の評価とその目的	123	C 評価の視点	125
		D 評価基準	126

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

## 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

<b>1 保育所・認定こども園・幼稚園などの場</b> .....	141	D ワーク・ライフ・バランス、勤務形態と栄養教育 .....	158
A 保育所・認定こども園・幼稚園などでの栄養教育の特徴と留意点 .....	141	E 在日外国人に対する栄養教育 .....	160
B 乳幼児の発育の特性をふまえた栄養教育 .....	141	<b>4 高齢者福祉施設や在宅介護の場</b> .....	160
C 幼児期の栄養の問題 .....	143	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
D 間食 .....	144	B 高齢期の栄養の問題 .....	162
E 食物アレルギー .....	144	<b>5 栄養と環境に配慮した場</b> .....	163
<b>2 小・中・高等学校、大学などの場</b> .....	144	A 単身生活と栄養教育 .....	163
A 小・中・高等学校、大学などでの栄養教育の特徴と留意点 .....	144	B 障がい者福祉施設での栄養教育の特徴と留意点 .....	164
B 学童期・思春期の栄養の問題 .....	150	C スポーツ現場での栄養教育 .....	165
<b>3 地域・職域などの場</b> .....	152	<b>Case Study</b> 子育て支援：離乳食教室 .....	167
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		

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>1</b> 栄養教育における食環境の概念 — 173</p> <p><b>2</b> 食品（食物）へのアクセス面での食環境づくり — 174</p> <p><b>3</b> 情報へのアクセス面での健康づくり — 175</p> | <p><b>4</b> 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</p> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: inline-block; background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center; width: 30px; height: 30px; line-height: 30px;">           Case<br/>Study         </div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;">           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         </div> </div> |
|---|--|

- ◆ 巻末資料 わが国における栄養指導・栄養教育の歩み ..... 182
- ◆ 索引 ..... 186

## Column

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