

ヴィジュアル
Visual

栄養学
テキスト

監修

津田謹輔 京都大学名誉教授 / 前帝塚山学院大学学長

伏木 亨 甲子園大学学長・栄養学部教授

本田佳子 女子栄養大学名誉教授

編集

永井成美・赤松利恵

栄養教育論

第3版



中山書店

はじめに

本書は、管理栄養士を目指す学生が、栄養教育論の基礎から展開までを学ぶための教科書です。本書には、大きな特徴が5つあります。

1つ目は、栄養教育論の知識やスキルについて、それらの必要性や関連性を詳細に説明した点です。栄養・食のプロフェッショナルとして国民の健康と幸福に資する人材像を想定したうえで、栄養教育の歴史を振り返り、過去と未来をつなぐ視点から内容を吟味しました。

2つ目は、ヘルスプロモーションとエコロジカルモデル(第1章)を軸として、行動変容のための理論と技法(第2章)を解説した点です。個人の食行動を健康的に変容させるためには、ヘルスプロモーションの理念に基づく、個人・食環境双方への介入が必要です。その具体的な手法として、個人を取り巻く多層構造のエコロジカルモデルを用いれば、だれが、どのレベルから個人に働きかけることが可能なかを直感的に理解することができます。

3つ目は、栄養教育マネジメント(PCDAサイクル)や栄養カウンセリングの学修内容を、大小の集団への栄養教育、食環境づくりへと幅広く展開した点です。具体的な演習も設けており、その解答例は、卒業後の栄養教育に使える実践的な内容になっています。

4つ目は、“応用栄養学”の教科書との重複を避けるために、ライフステージ別栄養教育(第6章)を、栄養教育論として学んでほしい内容に絞った点です。

5つ目は、栄養教育に役立つ資料やツールを掲載した付録が充実している点です。その内容は、栄養教育の歴史をまとめた年表、栄養教育ツール、厚生労働省などが公表した指針やガイドラインなどです。学修内容の理解を助けるとともに、臨地実習や卒業後の実務でも役立つ付録となっています。

今回の改訂版では、ライフステージ別栄養教育(第6章1)の内容の充実、栄養と環境に配慮した栄養教育(第6章2)の追加と共に、各章の資料や情報源も最新の内容に更新しました。また、用語解説、コラム、図表や巻末資料を充実させ、より理解が深まる構成となりました。

本書は、永井成美(兵庫県立大学)と赤松利恵(お茶の水女子大学)が、「今までにない教科書を、管理栄養士国家試験ガイドラインやモデル・コア・カリキュラムに基づき創る」という趣旨のもとに構成しました。また、會退友美(東京家政学院大学)、串田 修(静岡県立大学)、新保みさ(長野県立大学)、玉浦有紀(新潟県立大学)、湯面百希奈(畿央大学)(以上五十音順)という若い教員が執筆に加わり、エネルギーに溢れた教科書になったと自負しています。本書で栄養教育論を学んだ皆様が、プロの管理栄養士として活躍されることを心から願っています。

2026年2月吉日

永井成美・赤松利恵

目次

刊行にあたって iii
はじめに v
シラバス x

1章	総論	1
1	栄養教育論とは ————— 永井成美	1
	1 管理栄養士としての プロフェッショナリズムと栄養教育 …… 1	2 栄養教育の役割 …… 3 3 日本の栄養教育の歴史 …… 4
2	栄養教育の定義 ————— 湯面百希奈・永井成美	6
	1 食行動の特徴 …… 6	4 生態学的モデル(エコロジカルモデル)か らみた栄養教育のさまざまなレベル …… 10
	2 健康教育と栄養教育 …… 7	
	3 食育と栄養教育 …… 8	
2章	行動科学の理論とモデル	新保みさ・赤松利恵 13
1	行動科学と栄養教育 —————	13
2	個人・個人間の行動科学の理論とモデル —————	14
	1 刺激-反応理論 …… 14	5 トランスセオレティカルモデル …… 22
	2 社会的認知理論 …… 16	6 ソーシャルサポート …… 24
	3 ヘルスビリーフモデル …… 19	7 ストレスマネジメント …… 25
	4 計画的行動理論 …… 21	8 コミュニケーション理論 …… 26
3章	組織づくり・地域づくりへの展開	新保みさ・赤松利恵 31
1	食環境づくり —————	31
2	集団・組織・地域にかかわる理論と概念 —————	34
	1 グループダイナミクス …… 34	5 ソーシャルキャピタル …… 36
	2 セルフヘルプグループ …… 35	6 イノベーション普及理論 …… 36
	3 エンパワメント …… 35	7 ソーシャルマーケティング …… 37
	4 コミュニティオーガニゼーション …… 35	8 介入のはしご …… 38
3	ナッジ —————	40
4章	栄養教育マネジメント	赤松利恵 43
1	栄養教育マネジメントで活用する理論・モデル —————	43
	1 プリシード・プロシードモデル …… 43	
2	栄養教育マネジメントサイクル —————	45
	1 計画(Plan) …… 45	3 評価(Check) …… 54
	2 実施(Do) …… 51	4 見直し・改善(Act) …… 60

5章 栄養カウンセリング

新保みさ・赤松利恵 63

1 栄養カウンセリング	63
1 栄養カウンセリングとは	63
2 カウンセリングの基礎的技法	65
3 認知行動療法	65
4 動機づけ面接	68
2 行動変容技法	71

6章 多様な場における栄養教育の展開

永井成美 73

1 ライフステージ別の栄養教育の展開	73
「ライフステージ別の栄養教育の展開」の構成について	73
1-1 妊娠期（胎児期）の栄養教育の展開	74
妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針	77
1-2 乳児期（授乳期）の栄養教育の展開	78
1-3 幼児期の栄養教育の展開	82
1-4 学童期の栄養教育の展開	86
1-5 思春期・青年期の栄養教育の展開	90
特別支援学校における栄養教育	92
1-6 成人期の栄養教育の展開	94
1-7 高齢期の栄養教育の展開	98
2 栄養と環境に配慮した栄養教育の展開	103
1 栄養と環境に配慮した 栄養教育の必要性	103
2 持続可能で健康な食生活	103
3 食と環境にかかわる法律および取組	105

7章 栄養教育プログラム

108

1 栄養教育プログラムの実際	108
栄養教育プログラムの作成手順	108
2 小集団：病院における栄養教育プログラム	109
高齢の患者を対象とした糖尿病教室	109
3 集団：保育園における栄養教育プログラム	117
農家と連携した保育園における白ごはん摂食推進プログラム	117
4 食環境づくり：職域における栄養教育プログラム	122
社員食堂を活用した野菜摂取プログラム	122
5 演習	126
イントロダクション	126
演習1：小集団	130
演習2：集団	131
演習3：食環境づくり	132

栄養教育の歴史 —————	永井成美・赤松利恵	133
東京栄養宣言		136
栄養バランスを教えるための栄養教育ツール —————	永井成美	137
三色食品群	137	アメリカ人のための食事ガイドライン
五大栄養素	137	(2025—2030年)
食事バランスガイド	138	138
小学生～高校生の発育評価 —————	永井成美	139
身長・体重成長曲線と肥満度曲線		139
飲酒にかかわるガイドライン, 支援ツール —————	永井成美	140
健康に配慮した飲酒に関する	「習慣を変える、未来に備える	
ガイドライン(2024)	140	あなたが決める、お酒のたしなみ方」.....
140		140
身体活動・運動・睡眠にかかわる推奨事項 —————	永井成美	141
健康づくりのための身体活動・	健康づくりのための睡眠ガイド	
運動ガイド2023 推奨事項一覧	141	2023 推奨事項一覧
141		141
演習の解答例 —————		142
演習1の解答例 : 地域におけるメタボリックシンドローム改善に向けた取組		
—————	玉浦有紀・赤松利恵	142
演習2の解答例 : 小学校における朝食摂取推進プログラム	永井成美・赤松利恵	147
演習3の解答例 : 大学生を対象とした朝食摂取推進プログラム	串田 修・赤松利恵	151
151		
索引 —————		155

Column

- アドバイスは「食事レベル」で ... 7
- 予防医学の3段階 ... 10
- KAPモデル ... 16
- 学習理論の歴史 ... 17
- 自己効力感(セルフ・エフィカシー)を高める方法 ... 18
- 変容ステージ, 自己効力感(セルフ・エフィカシー)と誘惑 ... 23
- ソーシャルサポートを上手に活用するために ... 25
- 健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ(略称) ... 31
- 日本版栄養プロファイリングモデル ... 33
- ポジティブ・デビエンス・アプローチ ... 36
- ナッジを活用するフレームワーク「EAST」 ... 41
- 対象者や組織にとっての栄養教育を受ける意味 ... 47
- 学習形態を理解するための用語解説 ... 51
- SNSを活用した食育活動 ... 53
- 人を対象として得たデータの取り扱い ... 58
- 栄養教育の評価を行うための研究デザイン ... 59
- 公益社団法人日本栄養士会「管理栄養士・栄養士倫理綱領」 ... 64
- 5Asモデル ... 65
- 再発防止訓練 ... 66
- 論理療法の中心概念であるABCモデル ... 68
- コーチング ... 69
- 環境に配慮した食関連行動 ... 106
- 高齢者の特性をふまえた保健事業 ... 116

Mini Lecture

- 「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」 ... 76
- プレコンセプションケアと栄養教育 ... 76
- 女性の低体重/低栄養症候群(FUS) ... 76
- 乳児期(授乳期)の栄養教育を進めるうえで知っておきたいこと ... 78
- 乳児身体発育曲線 ... 80
- 手づかみ食は汚い? 必要なこと? ... 80
- 離乳の進行 ... 81
- 離乳食作りを負担に感じている保護者(養育者)へのアドバイス ... 81
- 保育所保育指針における食育のとらえ方 ... 83

- 幼児期の歯科衛生と栄養教育 … 84
- 幼児身体発育曲線を用いた発育の評価 … 85
- 食事中の事故の防止 … 85
- 栄養教諭の職務 … 86
- 具体的操作期と形式的操作期 … 86
- Child to Child … 88
- 学童期の成長の評価 … 89
- 肥満・肥満傾向の子どもの判定と個別指導 … 89
- 思春期・青年期の栄養教育を進めるうえで知っておきたいこと … 91
- 特定健康診査(特定健診)と特定保健指導(厚生労働省) … 96
- スマート・ライフ・プロジェクト(厚生労働省) … 97
- トータル・ヘルスプロモーション・プラン(厚生労働省) … 97
- 健康経営(経済産業省) … 97
- 女性の健康 … 97
- 高齢期の栄養教育のための基礎知識 … 100



総論



- 栄養教育を行うために必要な、管理栄養士としての資質を説明できる
- 栄養教育の役割について説明できる
- 栄養教育に関連の深い歴史について説明できる
- 食行動の特徴をふまえて、栄養教育の定義を説明できる
- 健康教育やヘルスプロモーションと栄養教育、および食育と栄養教育の関係を説明できる
- 栄養教育の目的と意義を説明できる



- ✓ 管理栄養士は、「人々の健康と幸福に貢献する栄養の専門職（プロフェッショナル）」であり、栄養士法により、免許を持って「栄養の指導」を行う権限を与えられている。
- ✓ 職業倫理として、「栄養の指導」は科学的根拠に裏づけられかつ高度な技術をもって行うこと、相手の人権・人格を尊重し良心と愛情をもって接すること、「栄養の指導」についてよく説明し信頼を得ること、法律を守ること、生涯研鑽し続けること、人格を高めることなどが求められている。
- ✓ 栄養教育のはじまりは、国民の栄養不良解消を目的とするものであった。栄養状態改善後は、生活習慣病の予防、健康寿命の延伸、生涯にわたる食育などへ、目的と内容が変化・多様化している。
- ✓ 食環境が複雑化した現代では、非常に多くの食品や情報が入手可能となっており、栄養教育（食事・情報面からのサポートや食環境づくり）の必要性がいっそう高まっている。
- ✓ 人間の食行動には、食べ物（対象物）の数だけ行動パターンがあり、複雑・多様である。また「やめる」という行動が少ないという特徴がある。
- ✓ 健康教育とは、人々が健康につながる行動を自発的に行えるよう、学習機会を組み合わせることで支援することである。
- ✓ ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康をコントロールし改善できるようにするプロセスのことであり、行動変容を目的とした教育的な働きかけ（健康教育）と、健康のための環境づくりを重視している。
- ✓ 栄養教育もヘルスプロモーションで行われる健康教育の一部であり、栄養教育のゴールは、人々のQOL（生活の質）の向上である。栄養教育とは、それを実現する資源である健康を維持・増進するために、望ましい栄養状態や食物摂取、食行動ができるように、行動科学や教育学をふまえて人々を支援する活動のことである。
- ✓ 食育には、栄養教育と重なる内容（人々の健康の維持・増進を目的とする）と、食育独自の内容（地域・農林水産業の活性化や食文化の伝承など）が含まれる。

1 栄養教育論とは

1 管理栄養士としてのプロフェッショナリズムと栄養教育

管理栄養士としてのプロフェッショナリズム

- 管理栄養士は、「人々の健康と幸福に貢献する栄養の専門職（プロフェッショナル）」である。
- プロフェッショナリズムとは、職業に対するプロ意識のことである。管理栄養士に



豆知識

プロフェッショナル：特定の領域で高度な専門的知識と技能をもつ、いわゆる「専門家」であり、専門性の高い職業に就き、依頼を受けて仕事を行う人のことである。

第2章

行動科学の理論とモデル

学修目標

- 栄養教育で用いる行動科学の各理論とモデルの特徴を説明できる
- 理論とモデルから派生した行動変容技法を説明できる
- 行動変容技法を、食行動の変容のための栄養教育に応用できる

要点整理

- ✓ 栄養教育は、食行動の変容を目指しているため、行動科学の理論やモデルの活用が必要である。
- ✓ 理論とモデルは、開発された背景により、個人レベル、個人間レベル、集団レベルに分けられる。
- ✓ 理論とモデルには、おのおの特徴があり、それらを理解したうえで、対象者と状況に合わせて、適切に選択し、応用する。
- ✓ 栄養教育では、理論やモデルから派生した行動変容技法を用いる。

1 行動科学と栄養教育

- **行動科学** (behavioral science) とは、人の行動を総合的に理解し、予測・制御しようとする実証的経験に基づく科学である。
- 行動科学には、**行動変容**を促すさまざまな**理論**や**モデル**があり、これらは**概念**から構成されている (1)。
- 行動科学の理論やモデルは、個人レベル、個人間レベル、集団レベルに分類できる*1 (2)。
- 栄養教育では、食行動の変容を目指すため、行動科学の理論やモデルが有用である。
- 人の行動には、性別や年齢などのその人自身の属性や居住地域、家庭などの環境も大きく影響するため、理論やモデルによって必ずしも説明づけられるわけではない。
- 栄養教育を行うにあたって、管理栄養士はさまざまな行動科学の理論やモデルの特徴を理解し、対象者や状況によってそれらを適切に選択して、応用する必要がある。

*1 集団レベルは3章[2 集団・組織・地域にかかわる理論と概念] (p.34) を参照。

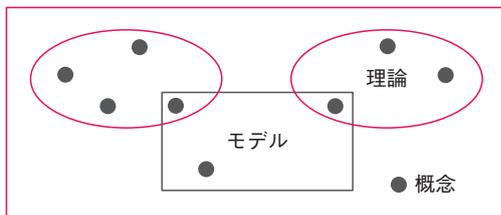
【用語解説】

行動変容：健康維持・回復のために不適切な行動を望ましいものに改善すること。

理論：事象や状況に系統的な見方を与え、解釈や予測を可能とする。相互に関係する概念からなる。

モデル：複数の概念や理論を含むフレームワーク (枠組み)。

概念：理論やモデルを構成する主要な要素。



1 理論・モデル・概念の概念図

理論は複数の概念を包含し、モデルは複数の概念や理論を含んだ枠組みである。側注の【用語解説】も参照。

●：概念，○：理論，□：モデル。

2 栄養教育で用いる行動科学の理論やモデル，概念

個人レベル	個人間レベル	集団レベル
<ul style="list-style-type: none"> ● 刺激-反応理論 ● ヘルスブリーフモデル ● 計画的行動理論 ● トランスセオレティカルモデル 	<ul style="list-style-type: none"> ● 社会的認知理論 ● ソーシャルサポート ● ストレスマネジメント ● コミュニケーション理論 	<ul style="list-style-type: none"> ● コミュニティオーガニゼーション ● エンパワメント ● ソーシャルキャピタル ● イノベーション普及理論
	●ヘルスリテラシー*	●ナッジ

*：すべてのレベルで用いられる。

栄養教育に行動科学の理論やモデルは欠かせないんだ!



第3章

組織づくり・地域づくりへの展開

3

組織づくり・地域づくりへの展開



- 食環境づくりが食行動の変容に必要であることを理解する
- 食品へのアクセスと情報へのアクセスについて説明できる
- 集団・組織・地域にかかわる理論と概念を説明できる
- 行動経済学で提唱されているナッジについて説明できる
- 集団・組織・地域にかかわる理論と概念やナッジを食行動の変容に応用できる



- ✓ 食環境には、食品へのアクセスと情報へのアクセスが含まれる。
- ✓ 食行動の変容には、栄養教育に加えて、対象者の環境を変える必要がある。
- ✓ 対象者の環境を変えるためには、集団・組織・地域にかかわる理論や概念を応用する。
- ✓ ナッジは行動経済学で提唱された概念であり、行動を促すしくみや環境づくりに活用される。

1 食環境づくり

- 食環境には、食品へのアクセスと情報へのアクセスの2つの側面がある(①)。食環境づくりでは、両面が統合して行われることがある(例：健康な食事の提供場面で、その食事の情報を提供する)。

① 食品へのアクセスと情報へのアクセス

	内容	取組例
食品へのアクセス	より健康的な食べ物が入手しやすい環境を整える	野菜・魚・豆腐などの生鮮品(地元食材)の直売所、ヘルシーメニュー、減塩食品
情報へのアクセス	健康や栄養・食生活に関するより正しい情報を得られるようにする	食品表示、テレビ、インターネット、SNS

Column 健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ(略称)

厚生労働省は、「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会」報告書(2021年6月公表)をふまえ、2022年3月に「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」(正式名称)を立ち上げた。本イニシアチブは、報告書で重要課題としてあげられた食塩の過剰摂取、若年女性のやせ、経済格差に伴う栄養格差の是正を中心に、環境面に配慮した取組を推奨している。本イニシアチブの目的に賛同する事業者は、イニシアチブに参画し、

課題解決に向けた行動目標を設定、公開し、目標達成に向けた取組を行う。産学官等連携によるイニシアチブは、食環境づくりとして注目されている。2024年度から始まった健康日本21(第三次)においても、栄養・食生活に関連する目標の1つに、「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」の推進が設定されている(評価指標は、「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」に登録されている都道府県数)。



豆知識

食環境づくりは、食環境整備と呼ばれることがある。



豆知識

「健康な食事・食環境」認証制度：日本栄養改善学会や日本給食経営管理学会などの複数の学会が中心となり、栄養バランスのとれた食事が摂りやすい食環境づくりの推進を行うことを目指し、2018年から「健康な食事・食環境」認証制度が始まった。この制度は、エネルギー量やPFCバランス、野菜の重量などの基準を満たした食事(スマートミール)そのものを認証するのではなく、スマートミールの提供事業者を認証する。外食、中食、給食部門が対象となり、認証の必須項目には、スマートミールの選択に必要な栄養情報の提供なども含まれる。食品へのアクセスと情報へのアクセスの両面から食環境づくりを行う制度である。



豆知識

食品へのアクセスは、英語ではaccess to foodであることから、食物へのアクセスと呼ばれることもある。



第4章 栄養教育マネジメント

学修目標

- 栄養教育マネジメントで用いる理論・モデルを理解する
- PDCAサイクルと各段階で行う内容を理解する
- 目標の種類および目標設定の方法を理解する
- プログラムや対象者のライフステージなどに合わせた、学習形態と教材を理解する
- 評価の種類と方法を理解する

要点整理

- ✓ 栄養教育は、栄養教育の目的を達成するために、理論やモデルを活用し、系統的かつ計画的にさまざまな教育的戦略を組み合わせる。
- ✓ 栄養教育を系統的・効率的に進めるために、PDCAサイクルを用いる。PDCAのなかで計画(Plan)が最も重要である。
- ✓ アセスメント項目は、評価指標でもある。プリシード・プロシードモデルを参考に設定する。
- ✓ 課題抽出の優先順位は、課題の「重要性」と「実施可能性」の2軸で考える。
- ✓ 5つの目標のうち、結果目標、行動目標、学習目標、環境目標には、「～減らす」「～増やす」という改善の方向性を示す言葉を入れる。
- ✓ 数値目標を設定すると同時に、評価基準も計画(Plan)の段階で決める。
- ✓ 6W2Hをふまえて具体的な計画を立てる。
- ✓ 実施の間も経過評価を行い、必要であれば計画を見直す。
- ✓ 総括的評価(結果評価、影響評価)がよくても、形成的評価(企画評価、経過評価)がよくない場合もあるため、総合的評価(総括的評価、形成的評価)が必要である。
- ✓ 実施したプログラムを広く発信すること(見直し・改善(Act))も、栄養教育マネジメントに含まれる。

4

1 栄養教育マネジメントで活用する理論・モデル

栄養教育マネジメントとは

- 健常者、または心身の疾患や障害を有しながらも社会で生活している個人やグループ、集団を対象とした栄養教育を系統的・効率的に行うための体制をいう。

1 プリシード・プロシードモデル

- プリシード・プロシードモデル(PRECEDE-PROCEED model, ①)は、健康教育・ヘルスプロモーションの計画と評価のために、グリーン(Green LW; 1980, 1991)らによって開発されたモデルである。
- プリシード・プロシードモデルは、8つの段階からなる。第1段階から第4段階までは、アセスメントの内容を示しており、プリシードと呼ぶ。一方、第5段階から第8段階までは評価の内容を示しており、プロシードと呼ぶ。
- 第4段階と第5段階に位置するものは、保健プログラムと呼ばれる。栄養教育では、ここが「栄養教育プログラム」に該当する。
- 野菜摂取量の増加を目指した栄養教育プログラムを例にあげ、プリシード・プロシードモデルの各要因をあげると②のようになる。

●MEMO●

PRECEDE は predisposing, reinforcing, and enabling constructs in education/ecological diagnosis and evaluation, PROCEED は policy, regulatory, and organizational constructs in educational and environmental development, それぞれ頭文字をとった略語である。

第5章

栄養カウンセリング

学修目標

- 栄養カウンセリングの目的は、食行動の変容であることを理解する
- 管理栄養士としての倫理と態度を理解する
- カウンセリングの基礎的技法（傾聴，受容，要約，開かれた質問）を実践できる
- 主な行動カウンセリング手法（認知行動療法，動機づけ面接）を説明できる

要点整理

- ✓ 行動変容技法を応用したカウンセリングを行動カウンセリングといい，栄養カウンセリングは，行動カウンセリングの一つである。
- ✓ 行動変容を促すためには，ラポール（信頼関係）の形成が必要である。
- ✓ 栄養カウンセリングを行ううえで，管理栄養士としての倫理と態度を理解しなければならない。
- ✓ 栄養カウンセリングでは，対象者の状況に合わせ，行動変容技法を組み合わせて進める。

1 栄養カウンセリング

1 栄養カウンセリングとは

- カウンセリング (counseling) とは，クライアント (client, 問題を抱えている相談者) とカウンセラー (counselor, 専門家) が話し合いを行って問題解決を行うことである。
- 行動変容技法を応用したカウンセリングを行動カウンセリング (behavioral counseling) という。行動変容のなかでも食行動の変容を目的としたカウンセリングを栄養カウンセリング (nutrition counseling) という。
- カウンセリングでは，ラポール (信頼関係) を形成するためのコミュニケーションが重要である。
- コミュニケーションには，言語的コミュニケーション，非言語的コミュニケーションがある (①)。非言語的コミュニケーションからも，それぞれの身振りや表情などによって多くのことが伝わる (②)。
- 栄養カウンセリングでは，倫理的な配慮を行い，管理栄養士・栄養士倫理綱領 (「Column」〈p.64〉を参照) を遵守する。

●MEMO●

本章に登場する「カウンセラー」は「管理栄養士」に置き換えることができる。クライアント (相談者) はクライアントと呼ばれることもある。

【用語解説】

ラポール：信頼でつながった良好な人間関係を指す。カウンセリングの初期段階では，ラポールの形成が重視される。

ラポールってフランス語なんだよ



① コミュニケーションの種類

コミュニケーションの種類	例
言語的コミュニケーション	言葉，文字
非言語的コミュニケーション	声の大きさ・高さ，話す速度，抑揚，身振り，手振り，しぐさ，表情

声の大きさ・高さ，話す速度，抑揚は準言語的コミュニケーションと呼ぶこともある。

② 非言語的コミュニケーションの例と表現内容

例	表現内容
微笑み	好意・安心
うなずき	同意した，理解した
身をのりだす	興味がある，準備ができた
握りこぶし	欲求不満，怒り，緊張
もじもじ，きよろきよろ	落ち着かない，不安
早口，高い声	不安，緊張，感情的
せきばらい	神経質，反感
腕組み	熟考，反対

(足達淑子. ライフスタイル療法II. 肥満の行動療法, 第2版. 医歯薬出版; 2012. p.25より)

第6章

多様な場における栄養教育の展開

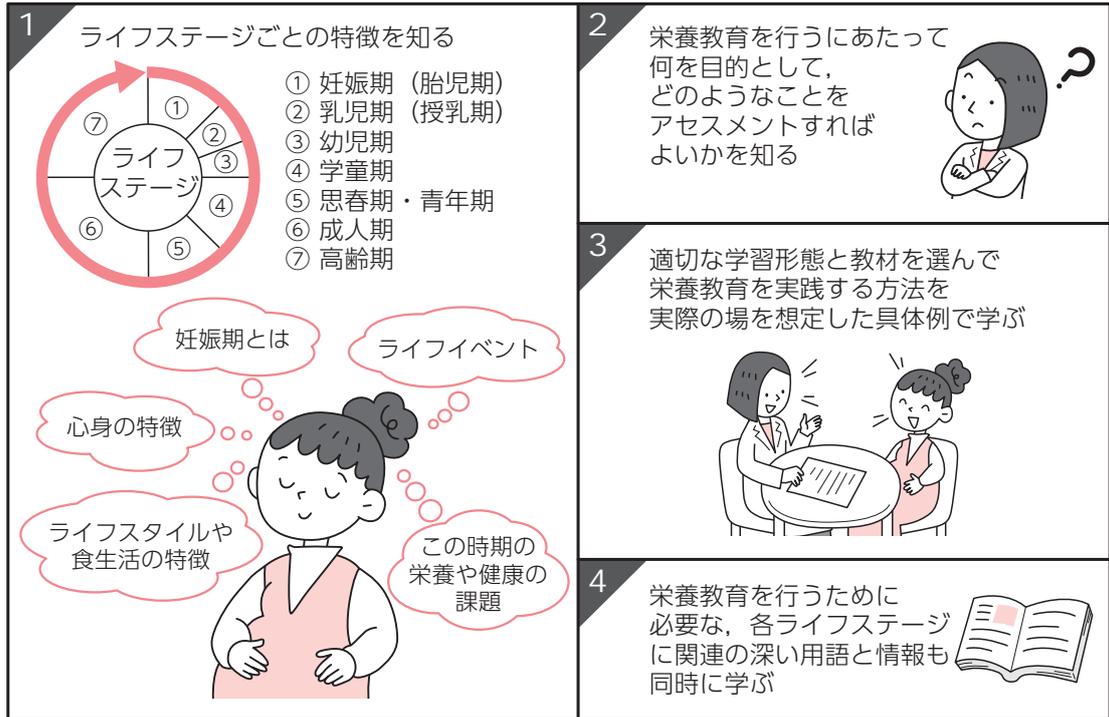
1 ライフステージ別の栄養教育の展開

- 学修目標**
- 各ライフステージの特徴（身体・精神的状況、価値観、社会的背景など）と栄養・健康課題を理解する
 - 各ライフステージの対象に適したアセスメント内容や教材、学習形態を選択できる
 - 行動変容の理論とモデル、マネジメントサイクルに基づき、多様な場における栄養教育を実践できる

- 要点整理**
- ✓ 各ライフステージには、それぞれ特有のライフイベントや栄養・健康課題がある。適切にアセスメントを行い、課題の解決に向けた栄養教育を計画（企画）する。
 - ✓ ライフステージが変われば、家族形態や就学・就業、人間関係が変化し、ソーシャルサポートを受ける人や関係する組織なども変化する（第1章の生態学的モデル〈p.10〉を参照）。
 - ✓ ライフステージごとに、主な栄養教育の場が変化する。それぞれの場で、6W2H（第4章の8〈p.49〉を参照）を意識した栄養教育を計画、実施する。
 - ✓ 行動科学の理論とモデル、行動変容技法、マネジメントサイクルに基づく栄養教育の実施に関してはそれぞれ第2章（p.13）、第4章（p.43）を参照する。
 - ✓ 実際の栄養教育の展開例は、第7章（p.108）を参照する。

「ライフステージ別の栄養教育の展開」の構成について

- 「ライフステージ別の栄養教育の展開」は、以下の1~4の流れで、7つのライフステージごとの栄養教育について、わかりやすく学べるよう構成している。



本章では「教材の種類」に対して、略号を用いている。
【凡例】 ㊦=印刷教材, ㊧=展示・掲示教材, ㊨=視聴覚教材, ㊩=演劇教材, ㊪=実演教材

6
多様な場における栄養教育の展開