

特定保健指導の従事者を対象とした「食生活改善指導担当者テキスト」の認知状況
ならびに栄養指導・運動の基礎科学分野における項目別重要度等に関する調査

研究分担者 由田 克士 大阪市立大学大学院 生活科学研究科 食・健康科学講座 教授

研究要旨：

「食生活改善指導担当者テキスト」の改訂に際しての基礎資料とする目的で、特定保健指導の従事者を対象に、テキストの認知状況やこの中で取り扱われている栄養指導・運動の基礎科学分野における項目別重要度等に関する調査を実施した。

本テキストの認知状況については、まったく認知していないと回答した者は、全体の半数以上に認められた。

テキストで取り扱われている内容のうち、「国民の食生活（主に外食・中食、欠食）における課題」、「食意識・食行動アセスメント」、「生活習慣病予防・治療における栄養教育の留意点」、「生活習慣病予防・治療における栄養教育の留意点」、「労働（就業状況）に対応した栄養教育の目的」、「外食の特徴とそれらに応じた栄養教育の内容」、「単身生活者の特徴とそれらに応じた栄養教育の内容」については、保健師、管理栄養士とも半数以上が、とても重要な項目として、記載内容の充実を求めている。

また、テキストの改訂に際し、追加・充実すべき内容としては、時間栄養学、単身生活者に対する指導方法、栄養サプリメント、糖質制限食などの内容があげられた。

研究協力者

田中 和美 神奈川県立保健福祉大学保健福祉学
部栄養学科 教授

A. 目的

高齢者の医療の確保に関する法律に伴い、平成20年度より各医療保険者（国民健康保険、健康保険組合、共済組合、全国健康保険協会管掌健康保険等）は、40歳～74歳までの被保険者に対し「特定健康診査」及び「特定保健指導」を実施することが制度化された。

このうち、医師、保健師、管理栄養士以外の職種（看護師、栄養士等）が特定保健指導の業務を担当しようとする場合の研修教材として、厚生労働省は平成20年3月に「食生活改善指導担当者テキスト」を公表し、この中で取り扱われている内容を遵守するように求めている。

しかし、その後このテキストの内容については、一度も改訂されていないため、参考とされている資料やデータが現状にそぐわない内容となっている部分、社会状況の変化に伴い追加の記載が求められる情報などが目立っている。このため、厚生労働省では、本テキストの改訂を予定している。そこで、この調査では「食生活改善指導担当者テキスト」の改訂に先立ち、特定保健指導に携わる第一線の担当者に対し、本テキストの認知状況、特定保健指導を効果的に実施するためどのような内容を重点的に取り扱うべきと考えているか、さらにどのような内容を新たに追加することが望まれるのか等について質問を行った。

本調査で得られた結果は、「食生活改善指導担当者テキスト」の改訂に際し、重要意見として取り入れられる。

B. 研究方法

平成31年1月に全国健康保険協会(協会けんぽ)の本部と47都道府県すべてに設置されている支部において、特定保健指導の業務を担っているすべての担当者(保健師、管理栄養士)を対象とした。対象者には既述の目的を達成するため、研究班で作成した無記名の自己記入式質問紙を各本部支部の担当者を通じて対象者に配付した。回答済みの質問紙は、個人の回答内容を保護する目的で、質問紙と同時に配付した所定の封筒に入れたうえで各本部支部の担当者まで提出を求めた。各本部支部の担当者には、取りまとめた内容を研究班まで返送するように依頼した。また、この際に各本部支部において現に特定保健指導に従事している担当者の人数について書面で情報を得た。

テキストの認知状況は、①存在すること自体知らなかった、②名称のみ知っていた、③内容のみ知っていた、④名称・内容とも知っていた、の4つの選択肢より最も当てはまる内容を1つ選んでもらった。

テキストの内容については、現行テキストの「栄養指導」と「運動の基礎科学」分野に関し、巻末チェックリストに示されている項目立てについて、①とても重要、②重要、③やや重要、④重要ではない、の4つの選択肢より最も当てはまる内容を1つ選んでもらった。

また、新たに追加することが望まれる内容等については、自由記載で意見を求めた。

各対象者に対しては、「食生活改善指導担当者テキスト」位置づけと「栄養指導」と「運動の基礎科学」分野における詳細な項目立て、厚生労働省のホームページ上で公開されている本テキストの閲覧方法について、質問紙の配布時に書面での情報提供を行っている。

なお、本研究・調査を実施するにあたり、大阪府立大学生活科学部・生活科学研究科研究倫理委員会に対して、審査を依頼し承認を得ている(申請番号:18-41、承認日:平成30年11月14日)。

C. 研究結果

1. 質問紙の回収率と解析対象者

平成31年1月現在で特定保健指導の業務を担っている担当者総数(産前産後休暇や育児休暇等を取っている者を除く)は764人であった。このうち734人より回答が得られたため、回収率は96.1%である。

解析に際しては、自由記載部分を除く設問に対して、1か所以上明らかに誤りと判別できる回答を行った者を除く646名を解析対象とした。

2. 対象者の基本属性とテキストの認知状況

解析対象646名のうち保健師は458人、管理栄養士は188人であった。このうち前者の455人(99.3%)、後者の183人(97.3%)は女性であった(表1-1)。

年齢階級別にみると、全体では50歳代、40歳代、30歳代の割合が20%を超えていた。資格別にみると保健師は50歳代の割合が最も高く、次いで40歳代、30歳代の順となっていた。管理栄養士は、30歳代が最も高く、次いで40歳代、50歳代の順となっていた(表1-2)。

特定保健指導の実務期間は、全体でみると7年以上の者が半数を超えていた。資格別にみると保健師は7年以上の経験者が64.2%で最も高値を示したのに対し、管理栄養士は5年以上7年未満の者が31.4%で最も高値を示した(表1-3)。

保健指導全般の実務期間は、全体でみると10年以上20年未満の者が最も高い割合を示した。資格別にみると保健師は20年以上の経験者が37.3%で最も高値を示したのに対し、管理栄養士は5年以上7年未満の者が52.7%で最も高値を示した(表1-4)。

臨床分野(特定保健指導を含む保健指導全般以外)の実務期間は、全体でみると2年未満の35.0%と最も高い割合を示した。資格別にみると2年未満の経験者が37.1%、管理栄養士も同様に2年未満の者が29.8%で最も高値を示した。ただし、5年以上の経験者の割合は管理栄養士の方が高値傾向を示していた(表1-5)。

食生活改善担当者研修テキストの認知状況は、全体でみると「存在すること自体を知らなかった」が最も多く52.5%、「名称のみ知っていた」27.9%、「内容のみ知っていた」8.0%、「名称・内容とも知ってい

た」は11.6%であった。保健師、管理栄養士とも、この割合は概ね同じ割合を示していた（表1-6）。

3. 項目別の重要度

分野ごとに「とても重要」と回答された割合が50%以上を示した内容を示す。

① 栄養・食生活の基礎知識及び今日的課題と対策

この分野では、「人の栄養状態：適正な状態、欠乏状態、過剰状態、栄養素相互のバランスの崩れた状態」において全体56.2%、管理栄養士71.8%であった（表2-1）。「栄養素、食品、料理、食事、食生活の関連」において管理栄養士59.6%であった（表2-2）。「三大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質）の生体における機能」において管理栄養士51.6%であった（表2-4）。「国民の食生活（主に外食・中食、欠食）における課題」において全体50.8%、保健師51.1%、管理栄養士50.0%であった（表2-6）。

② 食行動変容と栄養教育

この分野では、「食意識・食行動アセスメント」において全体54.6%、保健師52.6%、管理栄養士59.6%であった（表3-4）。

③ ライフステージ・ライフスタイル別栄養教育

この分野では、「成人期の特徴および健康課題、栄養教育の目標」において管理栄養士が55.9%であった（表4-1）。「生活習慣病予防・治療における栄養教育の留意点」は全体で66.6%、保健師62.9%、管理栄養士75.5%であった（表4-2）。「労働（就業状況）に対応した栄養教育の目的」では全体60.7%、保健師57.4%、管理栄養士68.6%であった（表4-3）。「外食の特徴とそれらに応じた栄養教育の内容」については全体で59.9%、保健師56.3%、管理栄養士68.6%であった（表4-5）。「単身生活者の特徴とそれらに応じた栄養教育の内容」については全体で66.9%、保健師64.6%、管理栄養士72.3%を示していた（表4-6）。

④ 運動の基礎科学

この分野では、「エネルギー代謝」において管理栄養士が52.7%であった（表5-3）。さらに「運動と健康のかかわり」では、全体57.3%、保健師52.0%、管理栄養士70.2%となっていた（表5-5）。

4. テキストの改訂に際し、追加したり充実すべき内容（自由記載）

時間栄養学（不規則勤務者に対する対応を含む）、単身生活者に対する指導方法、栄養サプリメント、糖質制限食、飲酒、適切な外食の活用方法などについて追加したり、充実すべきとの意見が多く認められた。

なお、すべての記載内容を別記に示した。

D. 考察

今回調査対象集団における「食生活改善担当者研修テキスト」の認知状況は全般的に低く、「存在すること自体を知らなかった」とする者が、保健師、管理栄養士とも半数を超えていた。これは、本テキストが、看護師や栄養士等が特定保健指導に携わる際の研修目的で作成されていたため、保健師や管理栄養士が直接利用する機会が少なかったことによるものと考えられる。その一方で、名称や内容について認知している者が両職種とも10%強に認められていたことから、何らかの形で、参考書として参照された可能性がある。

このテキストで取り扱われている分野ごとに「とても重要」と半数以上に回答された内容は、その大部分で保健師よりも管理栄養士の割合が高値となる傾向を示していた。栄養・食生活に関する専門性の違いによるものなのか、あるいは別の要因によるものなのかは不明である。ただし、「国民の食生活（主に外食・中食、欠食）における課題」においては、唯一保健師の割合が管理栄養士を僅かに上回っており、外食・中食、欠食に関する総論的な知識を得たいと考えている者が多いのではないかと考察される。

また、テキストの改訂に際して追加したり充実すべき内容についての自由記載では、時間栄養学（不規則勤務者に対する対応を含む）、単身生活者に対する指導方法、栄養サプリメント、糖質制限食などがあげられた。何れも、直近の10年程度において、社会問題化した内容、栄養・食生活分野で話題となって広くマスコミ等で取り扱われた内容ばかりである。必ずしも、十分な科学的根拠が無いままで、

流布されていることも多いため、特定保健指導に際して、対象者から質問を受けたり、指導に際して何らかの活用をしたいと考えている指導者側のニーズがあるものと考えられる。

E. 結論

本テキストの改訂に当たっては、今回得られた意見やニーズをできるだけ考慮したうえで、効果的な特定保健指導に繋がる人材育成に資する内容とすることが求められる。

参考文献

- 1) 平成19年度厚生労働科学研究 特定保健指導の実践的指導実施者育成プログラムの開発に関する研究班：食生活改善指導担当者研修テキスト (2008)
- 2) 健康保険組合連合会：平成20年度 特定保健指導実践者育成研修会テキスト (2008)
- 3) 真殿亜季, 由田克土, 栗林 徹, 奥田奈賀子, 中村幸志, 渡邊 至, 樺山 舞, 神出 計, 三浦克之, 板井 一好, 岡山 明：特定保健指導における1年後・2年後の減量達成に関連する生活習慣. 人間ドック. 32:456-462(2017)
- 4) 真殿亜季, 由田克土, 栗林 徹, 奥田奈賀子, 中村幸志, 渡邊 至, 樺山 舞, 神出 計, 三浦克之, 板井一好, 岡山 明：特定保健指導の積極的支援介入前後の生活習慣の変化が減量効果に及ぼす影響. 総合健診. 45:374-381(2018)
- 5) 本村柊斗, 奥田奈賀子, 栗林 徹, 中村幸志, 渡邊 至, 神出 計, 三浦克之, 板井一好, 由田克土, 岡山 明:特定保健指導積極的支援参加者における朝食欠食習慣の有無と特定保健指導後の体重変化量との関連 傾向性スコア分析による検討. 日本循環器病予防学会誌. 53:103-113(2018)

F. 健康危機情報

該当なし

G. 研究発表

該当なし

H. 知的所有権の取得状況

該当なし

表1-1 対象者の基本属性（性別・保有資格別）

		保有資格		合計	
		保健師	管理栄養士		
①性別	女性	度数	455	183	638
		%	99.3%	97.3%	98.8%
	男性	度数	3	5	8
		%	.7%	2.7%	1.2%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 1-2 対象者の基本属性（年齢階級・保有資格別）

		保有資格		合計		
		保健師	管理栄養士			
②年齢階級	20歳代	度数	14	19	33	
		%	3.1%	10.1%	5.1%	
	30歳代	度数	83	71	154	
		%	18.1%	37.8%	23.8%	
	40歳代	度数	108	55	163	
		%	23.6%	29.3%	25.2%	
	50歳代	度数	171	34	205	
		%	37.3%	18.1%	31.7%	
	60歳代以上	度数	82	9	91	
		%	17.9%	4.8%	14.1%	
	合計		度数	458	188	646
			%	100.0%	100.0%	100.0%

表 1-3 対象者の基本属性（特定保健指導の実務期間・保有資格別）

		保有資格		合計		
		保健師	管理栄養士			
③特定保健指導の実務期間	2年未満	度数	30	11	41	
		%	6.6%	5.9%	6.3%	
	2年以上－3年未満	度数	32	26	58	
		%	7.0%	13.8%	9.0%	
	3年以上－5年未満	度数	47	36	83	
		%	10.3%	19.1%	12.8%	
	5年以上－7年未満	度数	55	59	114	
		%	12.0%	31.4%	17.6%	
	7年以上	度数	294	56	350	
		%	64.2%	29.8%	54.2%	
	合計		度数	458	188	646
			%	100.0%	100.0%	100.0%

表 1-4 対象者の基本属性（保健指導全般の実務期間・保有資格別）

		保有資格		合計		
		保健師	管理栄養士			
④特定保健指導を含む保健指導全般の実務期間	2年未満	度数	14	10	24	
		%	3.1%	5.3%	3.7%	
	2年以上－5年未満	度数	48	49	97	
		%	10.5%	26.1%	15.0%	
	5年以上－10年未満	度数	65	99	164	
		%	14.2%	52.7%	25.4%	
	10年以上－20年未満	度数	160	25	185	
		%	34.9%	13.3%	28.6%	
	20年以上	度数	171	5	176	
		%	37.3%	2.7%	27.2%	
	合計		度数	458	188	646
			%	100.0%	100.0%	100.0%

表 1-5 対象者の基本属性（臨床分野の実務期間・保有資格別）

		保有資格		合計		
		保健師	管理栄養士			
⑤臨床分野（特定保健指導を含む保健指導全般以外）の実務期間	2年未満	度数	170	56	226	
		%	37.1%	29.8%	35.0%	
	2年以上－5年未満	度数	154	54	208	
		%	33.6%	28.7%	32.2%	
	5年以上－10年未満	度数	71	40	111	
		%	15.5%	21.3%	17.2%	
	10年以上－20年未満	度数	48	29	77	
		%	10.5%	15.4%	11.9%	
	20年以上	度数	15	9	24	
		%	3.3%	4.8%	3.7%	
	合計		度数	458	188	646
			%	100.0%	100.0%	100.0%

表 1-6 対象者の基本属性（食生活改善担当者研修テキストの認知状況・保有資格別）

		保有資格		合計	
		保健師	管理栄養士		
⑥厚生労働省が平成20年3月に公表した「食生活改善担当者研修テキスト」（特定保健指導実施者養成を目的とした教材）の存在状況	存在すること自体を知らなかった	度数	237	102	339
		%	51.7%	54.3%	52.5%
	名称のみ知っていた	度数	129	51	180
		%	28.2%	27.1%	27.9%
	内容のみ知っていた	度数	41	11	52
		%	9.0%	5.9%	8.0%
	名称・内容とも知っていた	度数	51	24	75
		%	11.1%	12.8%	11.6%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 2-1 栄養・食生活の基礎知識及び今日的課題と対策①（保有資格別）

		保有資格		合計	
		保健師	管理栄養士		
1) 人の栄養状態：適正な状態、欠乏状態、過剰状態、栄養素相互のバランスの崩れた状態	とても重要	度数	228	135	363
		%	49.8%	71.8%	56.2%
	重要	度数	198	43	241
		%	43.2%	22.9%	37.3%
	やや重要	度数	31	10	41
		%	6.8%	5.3%	6.3%
	重要ではない	度数	1	0	1
		%	.2%	0.0%	.2%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 2-2 栄養・食生活の基礎知識及び今日的課題と対策②（保有資格別）

		保有資格		合計	
		保健師	管理栄養士		
2) 栄養素、食品、料理、食事、食生活の関連	とても重要	度数	194	112	306
		%	42.4%	59.6%	47.4%
	重要	度数	220	64	284
		%	48.0%	34.0%	44.0%
	やや重要	度数	43	11	54
		%	9.4%	5.9%	8.4%
	重要ではない	度数	1	1	2
		%	.2%	.5%	.3%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 2-3 栄養・食生活の基礎知識及び今日的課題と対策③（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
3) 食事摂取基準2005年版 →(補足)現行は、日本人の食事摂取基準 (2015年版)	とても重要	度数	130	58	188
		%	28.4%	30.9%	29.1%
	重要	度数	218	80	298
		%	47.6%	42.6%	46.1%
	やや重要	度数	101	43	144
		%	22.1%	22.9%	22.3%
	重要ではない	度数	9	7	16
		%	2.0%	3.7%	2.5%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 2-4 栄養・食生活の基礎知識及び今日的課題と対策④（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
4) 三大栄養素（炭水化物、脂質、たん ぱく質）の生体における機能 →(補足)三大栄養素は、現在、エネル ギー産生栄養素と称されている。	とても重要	度数	185	97	282
		%	40.4%	51.6%	43.7%
	重要	度数	224	72	296
		%	48.9%	38.3%	45.8%
	やや重要	度数	47	17	64
		%	10.3%	9.0%	9.9%
	重要ではない	度数	2	2	4
		%	.4%	1.1%	.6%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 2-5 栄養・食生活の基礎知識及び今日的課題と対策⑤（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
5) 国民のエネルギー・栄養素等摂取状 況における課題	とても重要	度数	158	73	231
		%	34.5%	38.8%	35.8%
	重要	度数	221	80	301
		%	48.3%	42.6%	46.6%
	やや重要	度数	76	29	105
		%	16.6%	15.4%	16.3%
	重要ではない	度数	3	6	9
		%	.7%	3.2%	1.4%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 2-6 栄養・食生活の基礎知識及び今日的課題と対策⑥（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
6) 国民の食生活（主に外食・中食、欠 食）における課題	とても重要	度数	234	94	328
		%	51.1%	50.0%	50.8%
	重要	度数	181	73	254
		%	39.5%	38.8%	39.3%
	やや重要	度数	43	18	61
		%	9.4%	9.6%	9.4%
	重要ではない	度数	0	3	3
		%	0.0%	1.6%	.5%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 2-7 栄養・食生活の基礎知識及び今日的課題と対策⑦（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
7) 食生活指針と食事バランスガイド等の健康・栄養施策	とても重要	度数	120	46	166
		%	26.2%	24.5%	25.7%
	重要	度数	221	76	297
		%	48.3%	40.4%	46.0%
	やや重要	度数	105	57	162
		%	22.9%	30.3%	25.1%
	重要ではない	度数	12	9	21
		%	2.6%	4.8%	3.3%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 2-8 栄養・食生活の基礎知識及び今日的課題と対策⑧（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
8) 食育基本法の概要と食育推進基本計画	とても重要	度数	80	34	114
		%	17.5%	18.1%	17.6%
	重要	度数	209	69	278
		%	45.6%	36.7%	43.0%
	やや重要	度数	143	66	209
		%	31.2%	35.1%	32.4%
	重要ではない	度数	26	19	45
		%	5.7%	10.1%	7.0%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 2-9 栄養・食生活の基礎知識及び今日的課題と対策⑨（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
9) 健康・栄養に関する表示制度と適切な情報活用法	とても重要	度数	137	79	216
		%	29.9%	42.0%	33.4%
	重要	度数	233	75	308
		%	50.9%	39.9%	47.7%
	やや重要	度数	80	32	112
		%	17.5%	17.0%	17.3%
	重要ではない	度数	8	2	10
		%	1.7%	1.1%	1.5%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 3-1 食行動変容と栄養教育①（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
1) 栄養ケア・マネジメントの概念	とても重要	度数	131	77	208
		%	28.6%	41.0%	32.2%
	重要	度数	233	71	304
		%	50.9%	37.8%	47.1%
	やや重要	度数	86	33	119
		%	18.8%	17.6%	18.4%
	重要ではない	度数	8	7	15
		%	1.7%	3.7%	2.3%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 3-2 食行動変容と栄養教育②（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
2) 栄養状態のアセスメントの方法	とても重要	度数	212	92	304
		%	46.3%	48.9%	47.1%
	重要	度数	202	72	274
		%	44.1%	38.3%	42.4%
	やや重要	度数	43	19	62
		%	9.4%	10.1%	9.6%
	重要ではない	度数	1	5	6
		%	.2%	2.7%	.9%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 3-3 食行動変容と栄養教育③（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
3) 栄養教育の目的	とても重要	度数	135	74	209
		%	29.5%	39.4%	32.4%
	重要	度数	220	73	293
		%	48.0%	38.8%	45.4%
	やや重要	度数	95	37	132
		%	20.7%	19.7%	20.4%
	重要ではない	度数	8	4	12
		%	1.7%	2.1%	1.9%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 3-4 食行動変容と栄養教育④（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
4) 食意識・食行動のアセスメント	とても重要	度数	241	112	353
		%	52.6%	59.6%	54.6%
	重要	度数	193	60	253
		%	42.1%	31.9%	39.2%
	やや重要	度数	23	13	36
		%	5.0%	6.9%	5.6%
	重要ではない	度数	1	3	4
		%	.2%	1.6%	.6%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-1 ライフステージ・ライフスタイル別栄養教育①（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
1) 成人期の特徴および健康課題、栄養教育の目標	とても重要	度数	208	105	313
		%	45.4%	55.9%	48.5%
	重要	度数	191	66	257
		%	41.7%	35.1%	39.8%
	やや重要	度数	57	15	72
		%	12.4%	8.0%	11.1%
	重要ではない	度数	2	2	4
		%	.4%	1.1%	.6%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-2 ライフステージ・ライフスタイル別栄養教育②（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
2) 生活習慣病の予防・治療における栄養教育の留意点	とても重要	度数	288	142	430
		%	62.9%	75.5%	66.6%
	重要	度数	151	42	193
		%	33.0%	22.3%	29.9%
	やや重要	度数	19	4	23
		%	4.1%	2.1%	3.6%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-3 ライフステージ・ライフスタイル別栄養教育③（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
3) 労働（就労状況）に対応した栄養教育の内容	とても重要	度数	263	129	392
		%	57.4%	68.6%	60.7%
	重要	度数	163	52	215
		%	35.6%	27.7%	33.3%
	やや重要	度数	32	7	39
		%	7.0%	3.7%	6.0%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-4 ライフステージ・ライフスタイル別栄養教育④（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
4) 職場給食の目的とそれにおける栄養教育	とても重要	度数	141	73	214
		%	30.8%	38.8%	33.1%
	重要	度数	195	59	254
		%	42.6%	31.4%	39.3%
	やや重要	度数	104	48	152
		%	22.7%	25.5%	23.5%
重要ではない	度数	18	8	26	
	%	3.9%	4.3%	4.0%	
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-5 ライフステージ・ライフスタイル別栄養教育⑤（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
5) 外食の特徴とそれらに応じた栄養教育の内容	とても重要	度数	258	129	387
		%	56.3%	68.6%	59.9%
	重要	度数	180	50	230
		%	39.3%	26.6%	35.6%
	やや重要	度数	20	8	28
		%	4.4%	4.3%	4.3%
重要ではない	度数	0	1	1	
	%	0.0%	.5%	.2%	
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-6 ライフステージ・ライフスタイル別栄養教育⑥（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
6) 単身生活者の特徴とそれらに応じた栄養教育の内容	とても重要	度数	296	136	432
		%	64.6%	72.3%	66.9%
	重要	度数	149	50	199
		%	32.5%	26.6%	30.8%
	やや重要	度数	13	2	15
		%	2.8%	1.1%	2.3%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 5-1 運動の基礎科学①（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
1) 身体活動、身体活動強度の意味	とても重要	度数	152	80	232
		%	33.2%	42.6%	35.9%
	重要	度数	232	77	309
		%	50.7%	41.0%	47.8%
	やや重要	度数	67	29	96
		%	14.6%	15.4%	14.9%
	重要ではない	度数	7	2	9
		%	1.5%	1.1%	1.4%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 5-2 運動の基礎科学②（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
2) エネルギー消費量の構成	とても重要	度数	160	85	245
		%	34.9%	45.2%	37.9%
	重要	度数	230	79	309
		%	50.2%	42.0%	47.8%
	やや重要	度数	64	22	86
		%	14.0%	11.7%	13.3%
	重要ではない	度数	4	2	6
		%	.9%	1.1%	.9%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 5-3 運動の基礎科学③（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
3) エネルギー代謝	とても重要	度数	169	99	268
		%	36.9%	52.7%	41.5%
	重要	度数	228	71	299
		%	49.8%	37.8%	46.3%
	やや重要	度数	59	17	76
		%	12.9%	9.0%	11.8%
	重要ではない	度数	2	1	3
		%	.4%	.5%	.5%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 5-4 運動の基礎科学④（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
4) トレーニングの基礎	とても重要	度数	170	100	270
		%	37.1%	53.2%	41.8%
	重要	度数	222	63	285
		%	48.5%	33.5%	44.1%
	やや重要	度数	61	22	83
		%	13.3%	11.7%	12.8%
	重要ではない	度数	5	3	8
		%	1.1%	1.6%	1.2%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

表 5-5 運動の基礎科学⑤（保有資格別）

			保有資格		合計
			保健師	管理栄養士	
5) 運動と健康のかかわり	とても重要	度数	238	132	370
		%	52.0%	70.2%	57.3%
	重要	度数	187	48	235
		%	40.8%	25.5%	36.4%
	やや重要	度数	31	8	39
		%	6.8%	4.3%	6.0%
	重要ではない	度数	2	0	2
		%	.4%	0.0%	.3%
合計		度数	458	188	646
		%	100.0%	100.0%	100.0%

別記：「食生活改善指導担当者テキスト」の改定に際し、新たに取り扱うことが望まれる項目や特に充実させることが求められる内容等について（自由記載）。

保健師からの意見

- ・減塩の強調
- ・健康リテラシーを上げるために。・TV番組の情報の活用法。
単身世帯が増えているので中食の仕方（何を選ぶか等）、自炊しない人へのアプローチを入れてもらいたいと思う
- ・嗜好品や栄養補助食品の摂取の仕方について
- ・食事バランスガイドは、摂取カロリーが多くなる（特に主食が多く、糖質の取り過ぎ、血糖上昇にもつながる）ので使いづらい。
- ・時間栄養学に基づく食事指導の具体例を入れてほしい。
- ・項目は重要と思うが、活用してなかったもので、内容まではわからない。なぜ活用されなかったか??
- ・サプリメントの安全な利用、サプリメントのエビデンス、スローカロリーについて（血糖をゆるやかに上げる方法等）
- ・サプリメントと健康
- ・時間と栄養、時間と運動など、いつ食べる、いつ運動する時間から見たことを知りたい（入っているかも?）。
- ・運動器具を使つての効果など（ジョウバは効果あるのか、シックスパットは効果的かなどの）。
- ・シフトワーカー（交替勤務者、夜勤をする方）の食事について
- ・糖質制限（炭水化物、特に主食、ごはん）をしている方が多いので、主食の項目（糖質の種類、栄養面、糖吸収の違い）について充実させる必要があると感じています。
- ・課題別の指導方法があるとよい。例えば、交替勤務、夕方が遅い、朝食抜き等、特に交替勤務の方に対する深夜の食事指導に戸惑いを感じる。・塩分制限の具体策、家庭の味付けに対する助言が難しい。
- ・外食・中食の上手な利用の仕方、欠食（朝食）がなぜ肥満につながるのか→具体的に示すとよいのではと思います
- ・カロリー、バランス、栄養素、細かく学習する事は大切なかもしれませんが、働く人の労働環境、経済状況からみた食生活に着目した課題について等、トータルで対象者を把握できるような内容を入れてほしい。
- ・サプリメントのメリット、デメリット。・食の情報における具体的エビデンス。
- ・栄養教育におけるアセスメントを見ますと、15才以上からの統計結果が出ておりましたが、栄養教育は幼少期からの家庭でどういう食生活をしてきたか、親の食事に対する意識も大切だと思いますし、小学校中学校期に学校でどういう食育を受けてきたかも、成人期の食事に影響していると思います。そういう意味から考えますと、小学校、中学校、高校の家庭科や道徳の授業とかで子どもたち同士で話し合い、考えさせる機会を、今以上に多く持つことが大切だと思います。学童期における栄養教育も充実させる必要があるのではと思います。
- ・食育、子どもの糖尿病、脂肪肝改善のための食生活。運動と食事、エネルギー不足（標準体重×身体活動レベルに応じた数字では少ないことも?）
- ・食生活に関係するテキストは大切であるが、指導を受ける対象者は地域性、個別性が高いので、一律に考えてはいけないと思う。食欲や安価で手頃であることに対象者は重きをおいているので、改善指導を上から目線にならないよう病気と食生活、運動の関連性について演習が必要
- ・年々情報が変わり、課題も変わっていくため、改定する期間がもう少し短い
- ・メッツは浸透していない気がします。
- ・【ライフステージ、ライフスタイルの多様性を意識した指導方法（独身者、父子家庭、母子家庭etc）】・単身や家族の構成の変化で、母親がいなくても自分で食事を準備できる食事内容を選んで購入してこられることの出来る子供、ひいては大人になって、どういう食事をすることが大切なのかを学ぶことができるようにしてほしい。・作るのが一番ですが、作れない場合、スーパー、コンビニでインスタント食品を選ばないためにどうするか?簡単かつ、バランスのとれた食事をすることができる知識を身につけられるように。実践的な内容を指導していけるようになるための資料があるとうれしい。
- ・人々の健康意識は高まっているものの、ダイエットという言葉にまどわされて、不健康に減量し

ている人も増えている。的確なアドバイスがなされていなければ、むしろ栄養不足になったり、一本の偏った過剰摂取にもなっている。特に、朝食欠食者の問題は悪化し、朝食の質も悪くなっているように思う。時間栄養の概念がまだまだ広がっておらず、何時（いつ）、どこで、何を、どのくらい食べるようにするのかの指導までできていない。

- ・健診結果を機にその人自身に、今の健康上の問題点に気づき生活行動を変えないといけないと自覚して、自ら問題解決に向けての行動がおこせる様な働きかけができる様な面接技術とか考え方。・指導内容→おしきせでないものにしないと、面接を拒否されてしまいかねない。
- ・人により健康に対する知識の差が大きいため、TVなどの情報が正しいことなのか判断できる十分な知識が必要とされていると思います
- ・指導の手順
- ・仕事の多様化で夜勤・早出・遅出・不規則勤務の方にお会いすることが多く、効果的な食事の摂り方、運動・メンタルについて具体的な方法を知りたいと思います
- ・二交替、三交替勤務者、夜勤専従者への食生活改善について。・食事の時間が取れず、簡単に食べられる菓子パンとなる人への改善。・食事の優先順位が低い人への改善。
- ・不規則勤務者（夜勤勤務者）の栄養指導について記載してほしいです。不規則勤務者の指導はとても難しく、データも悪いため
- ・【ライフステージ、ライフスタイル別栄養教育の中の項目として】成人期の他に老年期を加えてみては（60才代、65才以上の方を指導する機会が増えたと感じるので）。成人期は20～40才、40才～に分けた方がよいのでは。
- ・就労状況に応じた具体的なエネルギー摂取について充実してほしい。トレーニングの種類、組み立て方による具体的効果について
- ・【健診結果や健康状態から、今の食事が適正かどうか判断できる内容】今の食事が適正かどうかとは、食べている物に限らず、食生活習慣を体内時計（体のリズム）に合わせた時に適正と言えるのか、またその根拠が示されているような内容を望む。
- ・脂肪毒性や脂肪肝に関する知識
- ・閉経後、LDLが上昇した女性への適切な指導について（内科受診して基準値以上でも医師から「大丈夫」と言われて混乱しているケースがあるので、）。・低脂質（TG、HDL、LDL）と判定されたが、十分量脂質もとっているケースへの指導。
- ・4群の栄養法。
- ・サプリメント関連の知識、健康食品などについての実際、栄養学的にはどうなのか、どうとらえるべきなのか。・効果が出る具体的な運動内容やエビデンス。
- ・メッツや食事バランスコマは、認知度が低く、保健指導の場面では使うことが困難。
- ・鉄分不足が特に女性においては深刻だと思います。指導に携わる人がその事をしっかりと把握して指導できる内容にして欲しいです。テキストを実際に拝見しましたが、堅すぎて正直、読んでいても面白くありません。当たり前の事、古典的という印象です。細かいデータはあまり必要ないです。傾向がわかれば、もっと「なるほど」「これは指導に生かせる。」と思えるものにして欲しいです。例えば「食事はコンビニと外食のみ」という方が具体的に何をどのように選べば良いかがわかりやすく示される等、指導の成功事例等もあると良いです。また、本当に食事、運動を頑張ってもなかなかやせない方もいます。その場合、考えられる原因や対処法等。
- ・外食や中食の利用方法。
- ・簡単にできる具体的な料理方法。
- ・糖尿病と合併症の内容予防の充実。特保その他での改善者のデータ分析事例紹介～これから受ける人の勇気づけデータ
- ・食事バランスのコマのイラストは、私にとってはわかりにくく一度も使ったことがありません。運動のメッツもわかりにくく、同じく使ったことがありません。私が（保健師）理解できないということは、対象者様にはもっと理解できないということ、わかりやすい内容変更を期待します
- ・時間栄養学について。・食事バランスガイドが使いにくい、わかりにくい。
- ・単身者、一人暮らしの方が多いため、その方にむけた食事指導が必要。【自炊しない単身者への外食指導】調理をしない方でも簡単にできる調理法、冷凍物や半調理食品の活用 etc・・・。その方の生活にあわせた具体的な指導が望まれる。手作りにこだわっていれば、改善出来ないことが多い。“テキスト”は理想的な方法かもしれないが、相手の状況にあわせた具体的な対応ができる能力をつけることが大切と思われる
- ・テキストの存在を知らなかったし、よく見てませんが記述します。食事や栄養に関する基礎は重

要だと思いますが、就労状況に対応した栄養教育を充実させてほしいと思います。夜勤、交代勤務、タクシー運転手、運送業などの人に会うと、今の生活の中でどんなことができるのか、どんなアドバイスができるのか悩むことがしばしばあります。いろいろなパターンの具体策の充実があるといいと思います

- ・時間栄養学の概念をもっとくわしく。・DMの食事療法の変化→カロリーを減らす→糖質の制限、と具体的な方法。・人工甘味料のメリット、デメリット。
- ・外食や中食の利用や欠食については、特に単身者に多いと感じています。指導対象者も、これらの関わる状況が少なからず見受けられます。課題の他、上手な外食・中食の利用など、さらなる指導にむけて充実した内容を希望します
- ・日本人に固有の栄養状態と望まれる摂取内容。欧米では、ジャンクフード、冷凍ピザ etc、油脂などで栄養をとっている現状がある。なぜ日本人は3食バランスをとらなければならないのか、個体差や民族差があるのかなど、根拠があれば良いと思います。解剖、生理学的遺伝子レベルのことなのかもしれませんが。
- ・単身や、不規則な勤務（交代、夜勤等）の食事の摂り方
- ・時間栄養学
- ・時間栄養学について
- ・交代勤務者の食事バランスや食行動のアセスメント
- ・最近の情報過多に伴い、今後も重要とされる内容について追加記述を期待
- ・【糖質の考え方】 エネルギーを控えるだけでなく糖質を控える方が良いという風潮もあるので、悩んでいます
- ・女性ダイエットの間違い、心のうつと食事の影響、「食べてうつぬけ」なんとかという本で実感しました
- ・基本的に字が多く、あまり興味をそそられる内容ではないのが読み込みに至らない要因と感じる。
- ・基本的な事が多いため、具体例や事例のようなすぐに理解できて指導にも活かしやすい内容として欲しい。
- ・今すぐにはないのですが、今後、多国籍対象者が増えることをふまえ、「宗教と食事指導等の項目」があったら助かります。
- ・夜遅い時間に夕食をとる場合の対応について
- ・外食、中食を利用した、食生活の改善について
- ・【ライフスタイル別においては】 夕食時間が遅い、夕食を摂ってすぐに就寝する、帰宅時に買い食い、朝食を食べない、夕刻時に分食が出来ない仕事・現場では改善ができない等の改善など、充実させていただくことも検討をお願いしたい
- ・ロカボダイエットなど糖質制限について。
- ・カロリーオフ、低カロリー、人工甘味料について。
- ・幼児期→学童期→青年期（高・大）→壮年期→老年期、連動した支援のあり方、情報の共有（支援側）。【問題点】せっかく幼稚園小学校で身についた食習慣が、小学高学年～高校の塾通い、部活などで欠食が目立ちはじめ、インスタントの活用も増えてくる。大学生で親元を離れるとさらに栄養バランスが乱れ、アルバイトなどのまかない食で高カロリー食を摂取。そのまま社会人となり食生活は乱れたままの者が多いように思われる
- ・運動が入っているのが不自然。運動も大切な項目なので、別のテキストがあっても良いのではと思う。栄養も総論が多いように感じるので、即戦力が身につけられるよう、現場に活用できる実践的な内容も盛り込まれると良いと感じる。
- ・単身生活者が増加している。内容を充実必要と思う。
- ・外国人労働者増加、その支援について。
- ・交替勤務者の食事の摂り方（製造業、福祉関係）。
- ・コンビニ、外食での留意点。・飲酒量との関係。
- ・夜勤や交替勤務者への食事指導
- ・新たなものは思いつかないですが、時代の流れに即した内容に改定していつて頂けるのが良いと思います
- ・面接指導にあたりアルコールの過剰摂取からの肥満の問題を有する者の多さが気になります。適性飲酒についての項目が記載されると良いかと思います。
- ・自らが実践者であることが肝心かと。座学よりも演習や経験的（体験的）研修の手順があるとよいですね。また、積み上げ型（ベースとキャリア）が充実するとよいかと考えます。

- ・夜勤専任者や2交替、3交替勤務者などへの食生活指導
- ・食べる順と血糖値の変化。
- ・食べる速さと血糖値の変化。・間食をとる時間と内容と血糖値の変化。
- ・栄養素や摂取基準、概要よりも、わかりやすい具体的な支援方法が豊富にあるといい。良くない食習慣を続けるとどんな悪影響があるか、サプリメントや人工甘味料はどう考えればいいのか（・朝食とらない・野菜不足・サプリ中心・低糖質・カロリーゼロ飲料など）
- ・栄養補助食品、特定保健用食品について（効果、科学的根拠 etc）の詳細
- ・公表が20年3月ですので、10年の間に世の中が様変わりしています。表などのデータは新しいものに更新されるものと思いますので、よろしくお願ひします。・栄養ケア、マネジメントは臨床的な意味合いが強い内容と感じます。近年では「高血圧、糖尿病重症化予防」にも取り組んでいかねばならず、食事に関するマネジメントには、疾患の“予防”に関わる具体的な日常生活指導に役立つものを求めます。
- ・コンビニの充実、健康食品の多様化など、現代の生活に即した食行動変容対策について必要。・運動はひとりでするものから、外向き（スポーツジム）なものへと幅広く行われています。情報量が少ないので、活用しづらい内容だと思いました。また「メッツ」という概念は、現場では薄れつつあります。
- ・新たに根拠が示された情報、栄養に関すること、運動の時間・量などあれば、根拠やデータを示して情報提供出来る内容としてわかりやすく示して欲しい。
- ・家庭の中で作られる食事が減り、外食やデリバリー・コンビニなどの食事が増えていくことを見越して、どのようなものをどのように選べばよいかを示す内容が増えるとうい
- ・運動の具体例、事例
- ・学校で栄養士さんによる子供、生徒達への栄養教育と、保護者（母・父）にも栄養教育をしっかりと行っていく事が大事だと考えます。便利な調理器・食材・インターネット（注文）による情報や材料の確保など、社会の変化に応じた知識や技術の普及に努める事が大事だと思います。
- ・外食産業の利用について幼少期からの教育が必要。すでに食習慣が固定化した人達にとって望ましいものに変えるのは大変なストレスとなる。現在の食環境の中での改善方法や、食事を楽しむことについての教育が必要
- ・食生活改善とデータとの関連については重要であるとする
- ・単身、交替勤務、残業の多い労働者に対する実践的、具体的な改善方法。・時間栄養学
- ・夜勤等を含む交替勤務の方へ対する食生活指導の内容も充実したものにして欲しいです。
- ・説明文は必要であるがもっと図式化できないか？一目でわかる様な・・・。
- ・栄養教育の中でも、ライフスタイル別の部分の充実を望みます。外食・中食中心の方や、交替勤務、単身者の方が、実際に実践できる内容が盛り込まれると参考になります。
- ・今回改めて見直す機会をいただいて、気付くことも多く学びになりました。
- ・現在は、一般的な栄養学の基礎的な内容やデータが多いように思います。“食生活改善”という名のテキストのため、内容は具体的に血液データ毎の食生活改善ポイントや、年齢毎のポイント、生活習慣毎（単身者・交替勤務・欠食）などに応じてアセスメントにつながりやすいものが欲しいです。また、コンビニ利用・外食・間食・人工甘味料についてなど、どのような利用方法が望ましいかなど、現代の食習慣も交えて知りたい。
- ・自分はどのくらい食べたらいいのかわからない、という言葉聞きます。必要エネルギー量と実際の食事量が示せるもの（教材）があると、使いやすく便利だと思う。・栄養バランス、栄養素別の適量が示せるもの。
- ・「ライフステージ・ライフスタイル別栄養教育」のところでの栄養はととてもとても大事で、日々の保健指導で、Kcal、組合せ、栄養バランス、時間帯、各々奥が深いです。そこに特化したものをお願いします。
- ・より具体的、現代の課題に添ったアプローチ方法、知識を知りたい。個人差より糖類 cut などどれをすすめればよいか悩むことが多い
- ・サプリメントなどの栄養補助食品について、どう考えるべきかについて。
- ・アルコールに関する項目
- ・コンビニ利用時の食生活改善など、実生活にすぐに役立つ情報をもっと欲しい
- ・単身者（特に男性）で外食や市販のお惣菜が主な食事になる方の上手な選択・工夫のできる資料作り。夜勤勤務の方が夜間に摂取する食品の選択ができるもの

- ・時間栄養学についての項目を希望します。また、外食・コンビニ食が定着している現代では、それをどう効果的に摂るのかについても掘り下げてほしいです
- ・栄養指導の重要さとともに幅広さが求められてくると考えます。仕事の多様化に伴って、不規則な勤務のため食事の時間も不規則になり、指導が難しくなります。適正に近づけていくよう対象と相談しながら行動目標を決めますが、その場合、参考になる情報が欲しいです。
- ・10年目にして初めてテキストを見ました。項目としては重要と思いますが、内容はわかりづらいと思うもの、具体的ではなく活かしにくいものも多くあります。テキストなので、使いやすい、わかりやすい、対象者の実生活をふまえたものであるべきです。単身生活でも3交代勤務でも、健康が維持できる工夫のアドバイスがなければ基本だけでは離れたもので、実際には活かされないテキストになります。
- ・ライフステージ、ライフスタイルに合わせた項目が充実されると活用しやすいと感じます。
- ・時間栄養学の視点からも取り入れていただけると指導時参考になると思います。
- ・ライフステージ内の労働に対応した栄養教育や外食・単身生活について既論に加え具体策を例挙、増やしていただきたい。
- ・特定保健指導では、いかに体重を3kgほど落としてもらうか。また、増やさないよう体重の維持していくことが重要と考えています。体重を落とす為の食事バランスや先ベジなどの根拠も取り入れたらいかがでしょうか
- ・嗜好品について・・・特に喫煙は特保のリスク基準であり、健康増進法の改正もあり充実が望まれると思います
- ・【健康診査項目に対して】①良い食品（すすめたい）②注意したい食品（摂りすぎない）。ex) 血圧、LDL、TG、血糖、尿酸など各項目に対し。【各種油に対するとらえ方】おすすめの量、注意点など。エゴマ、ココナッツオイル・・・いろいろ注目されている油。
- ・特定保健（機能的）食品等の位置づけ。
- ・サプリメントの活用法。・血糖値スパイクの予防（食事の注意）。・時間栄養学。
- ・単身者が増えていること、コンビニ活用の必要性が高い方も多いことから、そういった項目を充実させてほしい。
- ・男性+単身赴任者の一人暮らしが多くなっているため、男性でも出来るメニュー作成と調理方法について
- ・冬場、除雪作業に伴う生活習慣の変化、乱れ。問題点：朝1、2時頃から除雪作業。
- ・早く就寝するために飲酒量増加、または飲酒後すぐの就寝。泊まりの時：食後すぐの就寝。
- ・夜勤や変則勤務の方の体への影響、対応策。
- ・疾患別生活習慣改善指導の更なる充実をお願いします。3食摂るという基本ができていない現状があります（欠食、仕事で夕食が遅い、お金がなくて安価なものしか買えない、夕方に分食できない）。こういう人が少なくないので、現実と理想に日々悩む。糖質を制限する血糖対策なのか、エネルギーを適正に減らす摂取エネルギー重視の血糖対策なのか、日々悩む。私自身は、過剰にごはんを食べている人、適正に食べていて血糖値が上昇の人に対して、糖質を減らす方法を勧めることが多い
- ・食事のバランスガイドのコマの図が指導の際に利用しにくい
- ・サプリメントについて、糖質について、プロテインについて、ITを活用した指導について
- ・糖質制限の注意点
- ・就労者の高齢化にともなった栄養指導について
- ・睡眠の質を向上させる食生活に関するもの。・ストレス解消を促進する食生活に関するもの。
- ・ライフステージ・ライフスタイル別の栄養教育
- ・機能的表示食品とか特定保健用食品の正しい活用法。理想的な食事を目指すのは目標が高すぎるため、少しずつ段階を低く設定したゴールをわかりやすく示す教材があってもよいのでは。
- ・外食、健康食品、飲酒など、多様なものがあり、内容やカロリーなど把握することが必要かと思う。
- ・知識として新たに求められる内容は、テキストに盛り込むことは大切である。ただ基礎もさること、社会情勢との食生活の変化、そこで人の暮らしから見えてくる問題、対策なども取り込んで欲しい。
- ・「食生活改善指導担当者テキスト」について、名称は知っていても、実際に細かく学習していないように思う。今後、改定の際には手に取り学習したい。特定保健指導者の研修は受講したが、この冊子の内容については細かく理解できていないと思う（重要項目の指導はあり）

- ・改めてテキストを示すよりも、食事摂取基準を基に考えていけばよいと思います。
- ・Ⅲ栄養指導の内容は、食事摂取基準に準じるべきものと考えます。改めて掲載しなくてもよいのでは？・特保の指導に特化したテキストにしてもよいのではないか。情報提供（異常なし～受診勧奨まで）までの内容を盛り込んでしまうと、情報が多すぎて話の焦点がわからなくなり、テキストを活用しにくい。
- ・生活パターンが多様化している現在、夜間就労環境にある方々の現状にあった食事指導の方法などもできる内容であればありがたいです。
- ・【アルコールについて】飲み過ぎれば体重増加につながることで「飲んだらご飯を食べない」というような指導をしたり、そのようなパンフレットもあります。また多くの方がそれが正しいと思っています。昼にご飯を食べているからとか・・・。肥満症のガイドラインでもアルコールは糖質に含まれていたかと思います。そのことについて以前から疑問に思っています。ーアルコールは分解される過程で酢酸になる、だからアルコールは脂肪に含めるべき、お酒を飲んだらシメにラーメンを食べるといのは糖質補給という点から理にかなっている。ご飯は食べるべきーという主張をされていた方がいました。私もそう思います。食事バランス（ガイド）の中での位置付けなどの記載が不明確に思います。ニートについての記載があればと思います。
- ・情報の得る方法、情報リテラシー、テレビでみた内容を実行し、ある値は改善したが、また違う値が異常となる方が多いので・・・
- ・最近では TV やネットで炭水化物制限ダイエットとか、ゆる糖質ダイエットとか、様々なダイエットが紹介されており、広く情報が拡散しています。食事摂取基準のごはん等の量はかなり多めに感じて、本当にこんなにごはんを食べてよいのかと考えることがあります。
- ・食事の時間と食品の選び方、量の関係。・外食のメニューの組合せ。・コンビニ食のすてきな摂り方。
- ・尿酸値が高い方へ、針が体にささるようなものがあればより効果的だと思います。
- ・特定保健用食品の種類、内容、進め方について。・サプリメントに対する利用、捉え方について。
- ・ライフステージ、ライフスタイル別栄養教育を充実して行って欲しい。
- ・栄養素の生体における機能（血糖、インシュリンと関連させながら）
- ・時間栄養の考え方→代謝への影響について。夜勤者や交替勤務者への指導には、特に必要な情報とされている。
- ・睡眠と栄養について。
- ・スポーツ栄養（アスリートの食事）、サプリメント
- ・テキストについて知りませんが、ぜひ活用させていただきたいです
- ・現在の食生活は多様化しており、外食ばかりの人、個食の人と様々ですが、外食事情をふまえた上での改善点など、具体的にわかるといいな～と思います。又、高齢者となるとタンパク質がより必要となってくると思うのですが、とれていない人が多い様に感じます。簡単にとれる方法などや年齢別の食事の留意点などがわかれば・・・
- ・糖質制限について（正しい方法、危険な方法）。・食べる時間帯による栄養吸収の違い。サプリや健康食品に関すること（頼りすぎない）
- ・交替勤務の方への栄養教育。
- ・日常生活での運動の組み立て方。
- ・油の摂り方。飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸、オメガ3、オメガ6、オメガ9等、テレビでも話題なので、対象者の方にたずねられることもあります。腸内細菌についてもたずねられることもあります。テレビでよく聞くことは話にあがってきます。
- ・【時代の流れとともに変化してきている食習慣や食環境に対応できるものへ】
- ・甘味飲料、アルコール飲料（糖質ゼロ、Zero、特保の飲料、糖質カット、人工甘味料などなど）、食品（チョコレートのポリフェノール効果など）→誤解されていたり惑わされたりする。・昔のように父親（夫）が残業というだけでなく、母親（妻）も仕事をしている、子どもの塾や習い事で夕食時間が遅くなるなど。
- ・ストレスとその関連疾患及びストレスの気付きへの援助については、特定保健指導をする上でとても難しい。ストレスがあるからや病気が理由で中断することも多いです。独身者が多くなってきているので、ファーストフードですませたり、単品物や外食をする方も多し。金額も安い物となると、野菜は不足している
- ・人工甘味料（カロリーゼロのもの）等の効果・影響等。
- ・時間栄養学の考え方について、取り入れてほしい。

- ・外国人労働者が増えているので、食事の特徴や文化の違いに対するアプローチ方法が知りたいです（主要国だけでかまわない）。
- ・不規則な勤務の栄養教育。
- ・家族構成、世帯、働き方の多様化により、家庭で家族そろって、ということ自体難しくなっています。また情報量も多く、糖質制限、スーパーフード、サプリメント等、選択肢が多く、自分で選択することがむずかしい。現代社会の一助となるような情報があるとよいと思います。
- ・時間栄養学について
- ・夜勤専従者など不規則勤務者に対する食事指導
- ・逆流性食道炎が増えてきていると感じます。予防法を入れるのはどうでしょう。

管理栄養士からの意見

- ・糖質制限について
- ・認知症。・ロコモティブシンドローム。・女性のやせと妊娠による子の影響。
- ・人工甘味料についての知識、活用法。・歯（口腔ケア）とのつながり。
- ・ストレス、休養についてより詳しく。・行動科学の項目。
- ・糖質制限についての正しい情報。
- ・血糖コントロールのための支援時にカーボについての分かりやすい項目があれば参考にしたい。個人対応となると一般的に表示してあるものは、対象者に説明が難しいため。
- ・サプリメントや健康補助食品について、薬などとの影響など、必要があると考え
- ・睡眠、交替勤務の方への指導
- ・情報が多すぎる現代。ほとんどの知識・情報は手に入れようと思えば可能です。ただ、対象者にとって本当に必要で優先度が高いかは、わからない人がほとんどです。担当者は専門家として、アセスメントを行う際、的確な現状把握が行えるように対象者の心理を理解することがとても重要と思います。その上で、コミュニケーション能力を高め、対象者の立場で、少しでも改善できることを提案できることが求められると思います。とても有用であるけど、1ヶ月しかできない目標より、半年、一年間継続していけるスモールステップを大切に、対象者に人生を、明るく楽しく生きるヒントをアドバイスできる担当者を望んでいます。
- ・外食、中食などが増え、家庭で調理する機会が減っている。コンビニやスーパー利用者が多い。簡単に利用できる物の記載を増やして欲しい。
- ・現在の食行動、全体の傾向に合わせて、具体的に説明できるもの。保健師、管理栄養士など専門職の立場からでなく、指導を受ける人の側から理解しやすいもの
- ・中食、外食がH20年頃と比較しても、利用頻度が高くなっている。特保もふえているので、食品表示や栄養機能食品等の知識をもう少し加えて欲しい。ビタミン・ミネラルの役割が軽視されているように感じる。サプリメントと食事とで違い等、きちんと掘り下げてほしい。
- ・運動が含まれるのであれば、「食生活改善」という言葉はやめた方がよいと思います。その上で、喫煙や休養についてもテキスト化してほしいです
- ・効果のある目標の立案方法について。
- ・どういう内容の目標、改善が何に効果があるのか。
- ・食事バランスガイドはわかりにくいので、具体的に、ごはん量〇g、肉〇gのように、写真入りで平均的な量を示した方がよいと思います（協会けんぽ初回面談冊子参照）。（テレビ番組の影響で、バランスの悪いダイエットをして、リバウンドする方がいらっしゃいます）。又、病態別の食事（生活）指導も、具体的にあれば、と思えます。・運動のメッツもわかりにくいので、具体的なカロリーや運動方法があるとよいと思います（プロテインについてもあるといいかもしれません）。
- ・いわゆる「健康食品」と呼ばれるものは、食べるだけで健康になる訳ではないことを、もっと大きく表示する必要があると思います
- ・栄養と病態の関係を詳しく載せて欲しい。
- ・ヘルスリテラシー等の栄養情報の得方。
- ・運動禁忌について、各学会のガイドライン等も含めて取り扱ってほしい。
- ・個人に対して運動目標を設定する際は、絶対強度（メッツ）ではなく、相対的強度で強度を設定すると思うので、そのあたりをもう少し詳しく説明してほしい。メッツのみで強度設定すると適正でないこともあると思う。
- ・ストレス、休養、睡眠、日々の充実感などについての項目

- ・サプリメント、スーパーフード
- ・健康食品、サプリメント、トクホの利用、ポイントについて。夜勤の方へ向けなど
- ・油の種類について、αT3 などがあると、指導が明確にできるかもしれません。
- ・【外食、中食について】(テキストに限ったことではないですが・・・すみません) 自宅で食事が中心の人と外食中心の人の栄養への知識の差が大きいと日々感じます(TVを観る機会も影響あるのかしら・・・とも思います)。テキストにもある「外食の頻度」の表で、20～50代男性の50～60%がほぼ毎日外食とあり、会う方もこの層が中心なので、もっとアプローチしていきたい分野です。野菜の摂取に加え、たんぱく質、塩分、極端なロカボ、揚げ物の頻度が項目として気になっています。健康づくり協力店の普及・・・とても理想的です。もっともっと増えて欲しい。定食だけでなく、麺類のチェーン店も増えたらもっと良いです。W炭水化物を昼のお得メニューとして扱うところが多すぎて・・・(うどんとミニ丼のセットなど)。
- ・口腔環境が悪化している方のためのテキストを希望致します(歯周病⇔糖尿病に関してのもの)。
・外食に関連しますが、コンビニやスーパーでの食品の選び方や組み合わせなどについても必要性を感じます。
- ・外食のえらび方
- ・改定するのであれば、改定のポイントの講習をされるなど学ぶ機会がほしい。
- ・交代勤務者の食生活についての問題点・課題と、それに対するエビデンスのある対策、症例などを示して欲しい。
- ・時間栄養学の観点からの食事について。
- ・睡眠と栄養について。
- ・疾患(検査データ)と食生活の関わりをもう少し詳しく解説いただけると、より説明しやすくなると思う。
・脂質や糖質などの細かい成分、食べ方など日々新しい情報が出てくるため、Q&Aでそのような情報について確認できると助かる。
- ・年代別にあう運動の具体的なものを教えてもらえる内容。
・生活習慣病予防のためにも力を入れておくべき項目を深く考える内容。
- ・現在の内容を把握しておらず恐縮ですが、時間栄養学の内容の記載が欲しいです。また睡眠と食事内容・時間帯の影響を伝えて欲しいです。
- ・時間栄養学のエビデンスに基づく正しい、望ましい生活習慣の強調
- ・【食品添加物、人工甘味料等の項目】外食・中食が増えてきており、カロリーや栄養素以外の観点から指導に活かせたらと思う。甘味飲料の種類も多く、習慣的に摂取している人が多いため。
- ・多くの栄養・健康情報を全て鵜呑みにせず、取捨選択できる情報リテラシーが必要。
- ・睡眠と食生活の関係・・・睡眠不足の人は食べ過ぎにつながる
- ・単身世帯の増加→中食の上手な利用方法。
- ・中食の増加→スマートミール「健康な食事」認証制度について。
- ・様々な情報が多くあるので、迷うことのないような内容がいいのではないのでしょうか
- ・生活習慣病の予防・治療における、食事・運動の内容の充実を期待します
- ・時間栄養学について知識が求められてくると感じています。シフト、夜勤従事者に対する食事指導の際に時間栄養学にもとづいた指導ができると良いのではないのでしょうか
- ・糖質制限についてエビデンスに基づいた正しい実践法。
- ・サプリメントについて。
- ・牛乳、乳製品についての正しい知識(太ると思っている人、誤った情報等により専門家の間でも議論されている)。
・特定保健指導の進め方(具体的な例を示しながら、目標立案(具体策の設定)のポイント等)。
- ・短時間の面談の間に伝えられるワード例。
・交替勤務従事者への支援をさらに具体的に示していただきたい。
- ・重症化予防についての注意点等。
- ・生活習慣病に関する薬の作用および食物との作用など
- ・食事、栄養とメンタルヘルスの関連。
- ・食事量、運動のエネルギー計算に裏付けされた減量計画の立案。
- ・特保対象者への安全な運動指導のための注意点。特にケガ、障害予防、要受診の方への対応。
- ・時間栄養学について。
・若年層向け食事バランス、運動の大切さ強化。
- ・個々のライフスタイルに合った、具体的なアドバイスができるように知識・スキルが必要になる。
ライフスタイル→本当に多様になっているため、具体例をとりあげるなど、たくさんの事例にふ

れることも大切のように思う。

- ・飲酒：適正飲酒量の認知度低い。健康への影響は大きい。ため。血圧、TG、血糖・・・etc。菓子、甘味飲料：食生活改善のため、まずこちらをチェックする。健診数値に与える影響は大きく食習慣として根付いている。自覚できていないこともあるので、気づきの促し必要。
- ・「体内リズムについて」追加されてはどうか。
- ・コンビニ、外食での選び方
- ・健康経営の視点→職場の環境（ハード面、ソフト面）と健康の関連。（・喫煙対策）
- ・身体活動量を上げるための具体的な方法。
- ・勤務体制別（夜勤、交替勤務など）の特徴と対策。
- ・人間栄養学、人間運動学について。
- ・栄養補助食品について（種類、弊害、効果、利用者への対応など）
- ・食事改善の具体例。・健診結果と合わせた改善方法（この数値が高い方は、食事のここを改善するとよいなど）。
- ・時間栄養学（BMAL-1の件など）。・サプリメントや特保について。
- ・私自身、やはり運動の指導に対して自信が低く、うまく実行に結びつくまでに持っていきたくないと感じるため、運動の分野を強化したもの（エビデンスを含め）希望。・「バランスガイド」は実際には分かりづらく、指導でも使いづらい。・単身者や外食、中食の多さを実感しているため、現代に対応した身近な内容がよい。
- ・補助食品、サプリメントの注意点や活用について
- ・「ゼロ」食品、健康食品についての質問が多く寄せられます。表示制度だけでない成分等、内容の充実を望みます。
- ・テキストの健康教育の項目に行動変容について記載されておりますが、さらに詳しく勉強できると良いと思います。特定保健指導の現場で一番難しいことが、行動変容を起こさせるにはどうしたら良いか、だと常々思っております。色んな研修に参加した際も、一番実用的で役立つのが、行動変容スキルについてだと実感しています。
- ・テキストはありがたいですが、対象者は人間なので、おひとりおひとり異なります。個々に合わせた指導が大切だと考えておりますゆえに、アセスメントが重要かと思っております。