

栄養に関するチェック表

氏名				性別	男 ・ 女	
年齢	歳	体重	kg	身長	cm	

	No	質問項目	回答	
			〔いずれかに○を付けてください〕	
身体状況	1	この3ヶ月間に体重が減少しましたか。	1. はい	0. いいえ
	2	歯、または入れ歯で、ものが良くかめますか。	0. はい	1. いいえ
	3	飲み込みにくくなっていますか。	1. はい	0. いいえ
	4	下痢が続いていますか。	1. はい	0. いいえ
	5	便秘ですか。	1. はい	0. いいえ
食事内容	6	1日に食事は3回食べますか。	0. はい	1. いいえ
	7	主食(ご飯など)の食べる量が少なくなっていますか。 (該当する1食の量に○) パンなら 1枚 ・ 1/2枚 ・ それ以外(枚) ごはんなら お茶わん 1杯 ・ 1/2杯 ・ それ以外(杯)	/	/
		8	肉・魚・大豆および大豆製品(豆腐、おからなど)・卵などのおかずを食べる量が少なくなっていますか。	1. はい
	9	野菜のおかずを食べる量が少なくなっていますか。	1. はい	0. いいえ
	10	牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなど)は食べますか。	0. はい	1. いいえ
	11	水、お茶、コーヒーなどの飲み物を飲む量が少なくなっていますか。 水分はいつ摂りますか。 (水分を摂る時間に○) 朝食時 ・ 昼食時 ・ おやつ時 ・ 夕食時 ・ それ以外()	/	/
		(1回に飲む量に○) コップ1杯 ・ コップ1/2杯 ・ それ以外()	/	/
	12	医師から制限されている食べ物はありますか。 (食品名:)	/	/
その他	13	ひとりで食事をすることが多いですか。	1. はい	0. いいえ
	14	食べ物を買いに行くのに不自由を感じますか。	1. はい	0. いいえ
	15	食事の支度をするのに不自由を感じますか。	1. はい	0. いいえ
	16	食べるのが楽しいですか。	0. はい	1. いいえ

回答で「1」に○を付けた数が増えるほど、低栄養になる可能性が高くなります。
管理栄養士などの専門職に相談し、栄養に関する指導や生活上のアドバイスを受けましょう。
そして、低栄養にならないように気をつけましょう。

B M I
.....

栄養に関するチェック表

氏名				性別	男 ・ 女
年齢	歳	体重	kg	身長	cm

	No	質問項目	回答 該当したら口に ✓をいれてください
身体状況	1	この3ヶ月間に体重が減少しましたか。	<input type="checkbox"/>
	2	歯、または入れ歯で、ものがかみにくいですか。	<input type="checkbox"/>
	3	飲み込みにくくなっていますか。	<input type="checkbox"/>
	4	下痢が続いていますか。	<input type="checkbox"/>
	5	便秘ですか。	<input type="checkbox"/>
食事内容	6	食事を抜くことがありますか。	<input type="checkbox"/>
	7	主食(ご飯など)の食べる量が少なくなっていますか。 (該当する1食の量に○) パンなら 1枚 ・ 1/2枚 ・ それ以外(枚) ごはんなら お茶わん 1杯 ・ 1/2杯 ・ それ以外(杯)	/
		8	
	9	野菜のおかずを食べる量が少なくなっていますか。	<input type="checkbox"/>
	10	牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなど)を食べないですか。	<input type="checkbox"/>
	11	水、お茶、コーヒーなどの飲み物を飲む量が少なくなっていますか。 水分はいつ摂りますか。 (水分を摂る時間に○) 朝食時 ・ 昼食時 ・ おやつの時 ・ 夕食時 ・ それ以外() (1回に飲む量に○) コップ1杯 ・ コップ1/2杯 ・ それ以外()	/
		12	
その他	13	ひとりで食事をすることが多いですか。	<input type="checkbox"/>
	14	食べ物を買いに行くのに不自由を感じますか。	<input type="checkbox"/>
	15	食事の支度をするのに不自由を感じますか。	<input type="checkbox"/>

回答にチェックを付けた数が多くなるほど、低栄養になる可能性が高くなります。
管理栄養士などの専門職に相談し、栄養に関する指導や生活上のアドバイスを受けましょう。
そして、低栄養にならないように気をつけましょう。

BMI
.....

栄養に関するチェック表の解説

		聴き取り用で「1」と答えた方又は本人記入用でチェックがついた方はどのような心配があるのか	左記の場合の留意事項
身体状況	1	エネルギー摂取量の低下、消化・吸収機能の低下、または消費エネルギー量の増加などが考えられます。なお、消費エネルギー量は、悪性新生物(がん)などさまざまな病気が原因となり増加することもあります。体重減少率が3%以上になる場合には、低栄養になる可能性がありますので注意をしましょう。 ※体重減少率=(平常時の体重(kg)-現体重(kg))÷平常時の体重(kg)×100 (岐阜県「介護予防」実践マニュアル第IV部「栄養改善」p50参照)	エネルギー・たんぱく質を普段よりも十分に摂取しましょう。また、平常時の体重(6~12か月間安定している体重)を知るとともに、定期的(最低でも月に1回)に体重を測定し、体重の増減をチェックしましょう。
	2	食事の内容がやわらかい食べ物に偏るなど、食べ物の摂取が十分にできなくなり、低栄養になる可能性があるので注意をしましょう。	歯科医師(かかりつけ医など)の診察を受け、専門職の指導のもと歯や口腔内のケアをおこなひましょう。
	3	食事を十分に摂取できなくなり、低栄養になる可能性があるので注意をしましょう。	かかりつけ医などの診察を受け、専門職の指導のもと歯や口腔内のケアをおこなひましょう。また、簡単な嚥下体操などもおこなひましょう。
	4	下痢により摂取した栄養素の吸収不足や脱水におちいり、特にたんぱく質の栄養不良が進んでいる可能性があるので注意をしましょう。	かかりつけ医などの医療機関を受診し、医師に相談をしましょう。
	5	便秘が慢性化すると、消化管機能の低下により摂取した栄養素の消化・吸収率が低下するため、エネルギー・たんぱく質の不足におちいっていることが考えられます。また、便秘により便(不要なもの)の排泄ができないと腹痛や食欲低下、倦怠感など体の調子が悪くなる場合があるので注意をしましょう。	食物繊維を多く含む食事や水分を十分に摂取して、生活リズムや排便リズムを改善していきましょう。また、腸の蠕動運動を刺激するために適度な運動をおこなったり、腹部指圧(「の」の字指圧)などをおこなひましょう。
食事内容	6	食事の回数が減ると1日に必要なエネルギーと各栄養素の摂取が十分にできなくなり、低栄養になる危険があるので注意をしましょう。	食事は1日3食を基本としますが、一回の食事で十分な量が食べられない場合は、少量ずつ何回かに分けて「食べたいものを食べたいときに、好きなだけ食べる」ようにしながら十分な食事量をとるようにしましょう。それでも食事量が十分にとれない場合は、少量でもエネルギーやたんぱく質を補給できる栄養補助食品も利用してみましょう。
	7	主食の摂取量が低下することは、エネルギーやたんぱく質不足の原因になります。主食の摂取量が1週間続けて普段の8割(80%)以下しか摂取できない場合は、低栄養になる可能性があるので注意をしましょう。	食事の回数を増やしたり、栄養補助食品を活用したりして1日に必要なエネルギー・たんぱく質を摂取しましょう。
	8	主菜(肉・魚・大豆および大豆製品・卵などのおかず)の摂取量が低下することは、たんぱく質やエネルギー不足の原因になります。主菜の摂取量が1週間続けて普段の8割(80%)以下しか摂取できない場合は、低栄養になる可能性があるので注意をしましょう。	食事の回数を増やしたり、栄養補助食品を活用したりして1日に必要なたんぱく質やエネルギーを摂取しましょう。
	9	副菜(野菜のおかず)の摂取量が低下することは、体の調子を整える働きのあるビタミン類の不足やお腹の通じをよくする食物繊維不足の原因になります。	食事の回数を増やしたり、栄養補助食品を活用したりして1日に必要なビタミン類や食物繊維を摂取しましょう。
	10	牛乳・乳製品はカルシウムの給源でもあります。良質なたんぱく質の給源でもあります。このため、牛乳・乳製品の摂取量が不足するとたんぱく質の摂取量が不足し、低栄養の原因になりますので注意をしましょう。	牛乳・乳製品を積極的に摂取するようにしましょう。ただし、乳糖不耐症(牛乳を飲むと下痢や腹痛を起こす人)のある場合は、スキムミルク、ヨーグルト、アイスクリームやプリンなどの他、豆乳や豆腐などの大豆製品などを利用し、たんぱく質やカルシウムを摂取しましょう。
	11	水分の摂取量が少なくなると、脱水症をおこす危険性があります。また、血栓ができやすくなり、心疾患や脳疾患をおこす危険性もあるので注意をしましょう。	食事の後や間食の際にお茶やコーヒーなどを飲むなど、こまめに水分の補給をしましょう。飲み物の他、ゼリーやプリンなどのお菓子も水分を多く含んでいるので利用しましょう。1日に摂取したい水分量の目安は1500mlです。また、1日の尿量を下回らないよう水分補給をしましょう。 ※1日の必要水分量 ①25~30(ml/日)×現在体重(kg)、②尿排泄量(ml/日)+500ml (岐阜県「介護予防」実践マニュアル第IV部「栄養改善」p56参照)
	12		
その他	13	一人で食事をする人は、社会的な孤立感などにより食欲が低下したり、食べる回数が少なくなったりして、気づかないうちに食事の摂取量が低下し、低栄養におちいりやすくなるので注意をしましょう。	食事の回数や摂取量を意識して増やすようにしてみましょう。また、趣味やクラブ活動、地域のボランティア活動などに参加したり、人との外食の機会を増やすことも、低栄養の予防には有効です。
	14	食欲があっても、外出が困難のために買い物に行くことができないと、十分な食事ができず栄養状態の低下につながっていることがあるので注意をしましょう。	食事サービス、宅配サービスなどの福祉サービス、地域ボランティアや民間の宅配サービスなどの利用も検討し、十分な食事ができるようにしましょう。
	15	食欲があっても、食事の支度が困難のために十分な食事ができず栄養状態の低下につながっていることがあるので注意をしましょう。	食事サービス、宅配サービスなどの福祉サービス、地域ボランティアや民間の宅配サービスなどの利用も検討し、十分な食事ができるようにしましょう。
	16	食べる意欲の低下は、食事の摂取量が低下するだけでなく、消化・吸収率の低下などもおこし、低栄養になる可能性があるので注意をしましょう。また、抑うつ的な状態が認められる場合は、栄養摂取への影響を考慮する必要があります。	趣味や地域のボランティア活動などに参加したりしましょう。また、抑うつ的な状態が続く場合には、心療内科や精神科などの専門医を受診し、早めに相談をしましょう。

BMIチェック表

体重 身長	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg	95kg	100kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43	45	48
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31

※共「食」手帳 シニアステージ編 足立己幸、高橋千恵子、小川正時 監修 群羊社 p8より引用