

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。	1. はい	0. いいえ
		(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	0. いいえ
	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。	1. はい	0. いいえ
		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	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

【本人チェック用】

平成 年 月 日

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。	☐
	2	歯、または入れ歯で、ものがかみにくいですか。	☐
	3	飲み込みにくくなっていますか。	☐
	4	下痢が続いていますか。	☐
	5	便秘ですか。	☐
食事内容	6	食事を抜くことがありますか。	☐
	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。	☐
	9	野菜のおかずを食べる量が少なくなっていますか。	☐
	10	牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなど)を食べないですか。	☐
	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。	☐
	14	食べ物を買いに行くのに不自由を感じますか。	☐
	15	食事の支度をするのに不自由を感じますか。	☐

回答にチェック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の解説

聞き取り用で「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・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	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いましょう。
	3	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いましょう。また、簡単な嚥下体操などもおこないましょう。
	4	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	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1」の字指圧)などをおこないましょう。
食事内容	6	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をとるようにしましょう。それでも食事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	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	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	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	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500ml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 ① 25〜30(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	
	13	食事の回数や摂取量を意識して増やすようにしていきましょう。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。
その他	16	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。

※ヘルスアセスメント・コミュニティ生活習慣病・要介護状態予防のために(ヘルスアセスメント検討委員会監修、厚生科学研究所)をもとに作成

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