

## ○栄養不足になっていませんか？

主に高齢の方むけの質問票をご紹介します。

判定を確認し、栄養不足の場合は相談窓口をご利用ください。

(NSI: Nutrition Screening Initiative)

「わたしは」	「はい」の場合の点数
病気または症状のため、食べ物の種類や量が変わった	2点
一日に食べるのは1食だけ、あるいはまったく食べないことがある	3点
果物、野菜、乳製品をあまり食べない 【注意】「果物や野菜」「乳製品」のどちらか食べた場合は「いいえ」	2点
ビールやお酒、ワインなどのアルコール類をほとんど毎日3杯以上飲む	2点
食べるのが困難になるような歯や口腔の問題がある	2点
お金のことが気になって、食べ物を買うのを控えることがある	4点
一人で食事をすることが多い	1点
一日3種類以上の薬を飲んでいる 【注意】医師から処方されたものと薬店等で購入した薬の両方を含む	1点
そうしようとしたわけでもないのに、 この半年で体重が4～5kg以上変わった	2点
体の具合が悪いために、食事のしたくができないことがある 【注意】ふだんの食事のしたくをしていない場合は「いいえ」	2点
体の具合が悪いために、食事をしないことがある	
<b>合計点数</b>	<b>点</b>

高橋龍太郎 地域在住要介護高齢者の低リスクに関連する要因について 日本老年医学会誌43:375-382.2006より引用改変

(判定)

合計点数 **0～2点 栄養状態良好**

半年を目安に、再度チェックしてみましょう

**3～5点 栄養状態低下傾向 (中等度のリスクあり)**

食習慣を見直してみましょう。

ご心配な点は、相談窓口にお問い合わせください。

**6点～ 栄養不足が心配されます (高度のリスクあり)**

通院中、または福祉サービスを利用されている方は、このチェックリストと体重記録をご持参のうえご相談ください。

ご心配な点は、相談窓口にお問い合わせください。