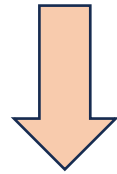


栄養評価についてのご提案

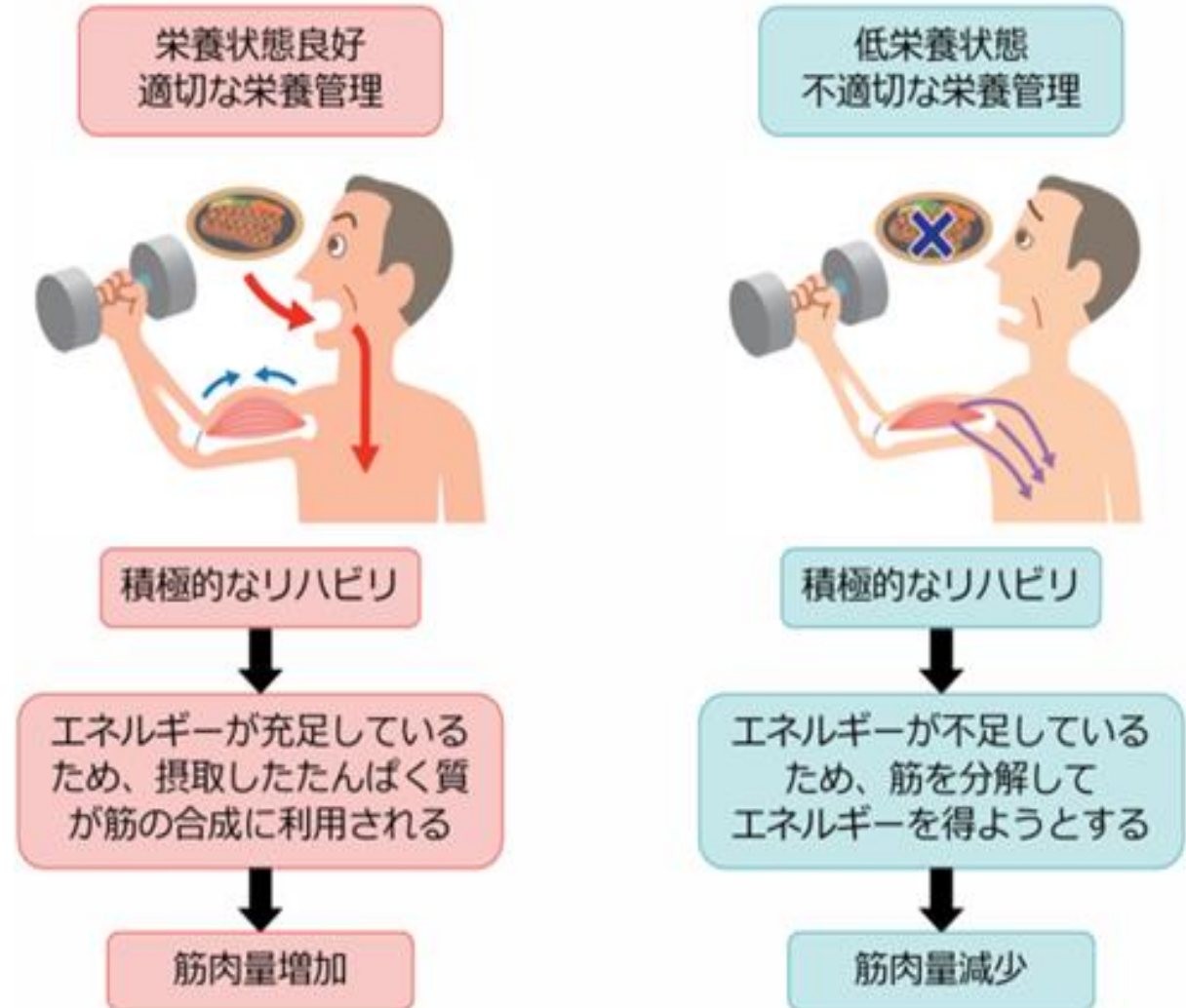
宝塚栄養士会

リハ栄養の知識の必要性

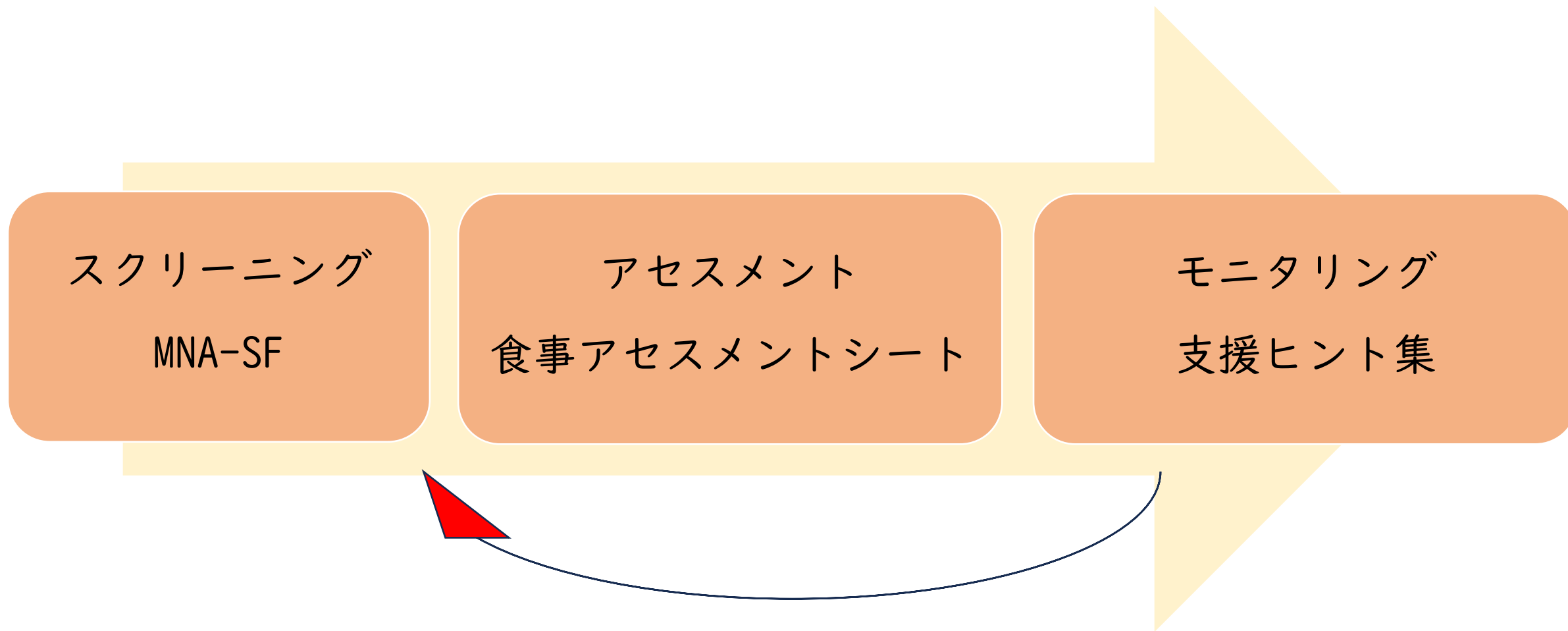
栄養状態を把握しないままの
リハビリ



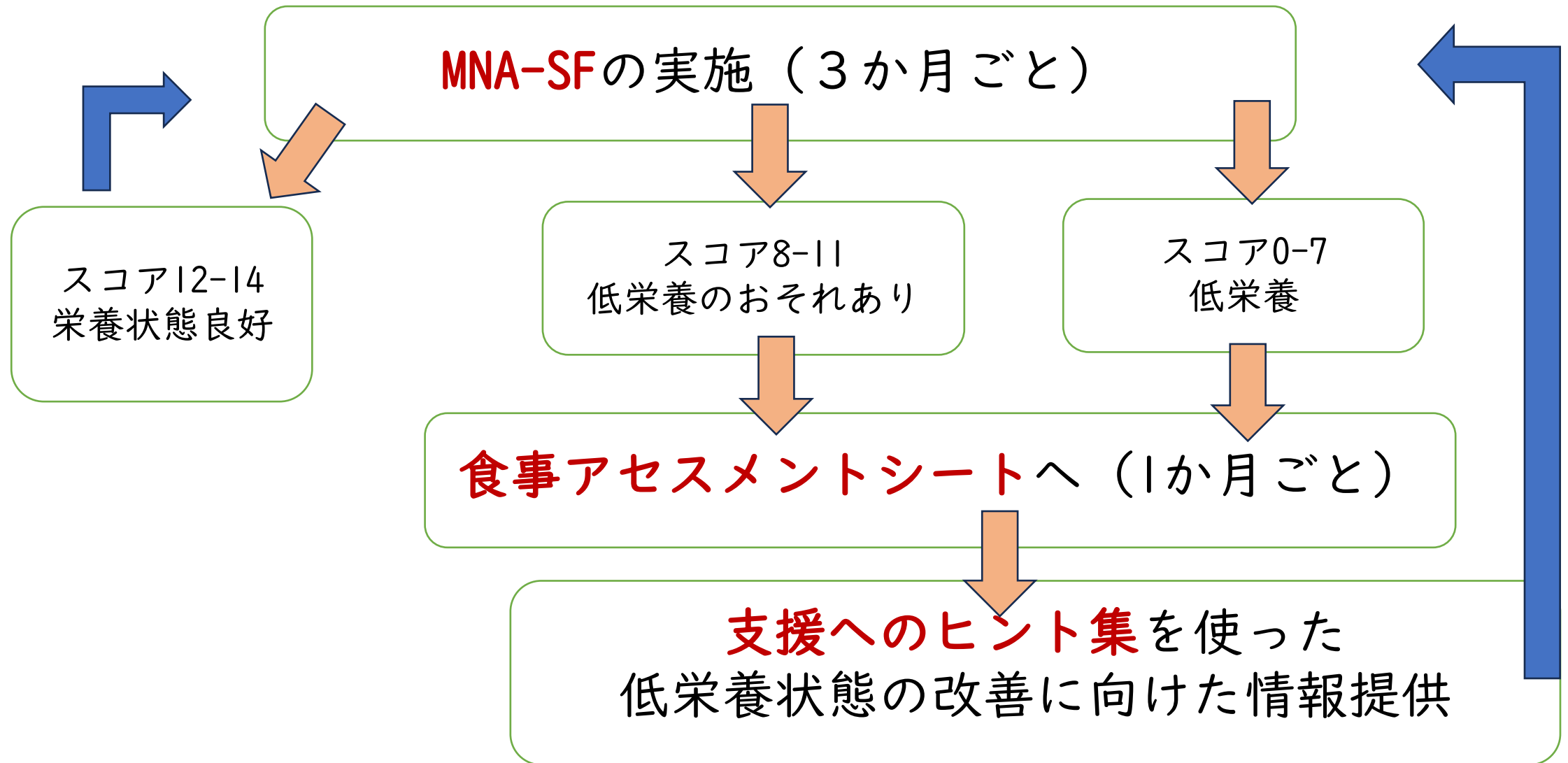
栄養状態を悪化させ
さらに筋肉量を減少させて
しまうおそれがあります。



栄養評価の手順



栄養に関する支援方法案



スクリーニングツール MNA-SF

☆ 65歳以上の高齢者に特化した栄養スクリーニングツールです

MNA-SFの質問内容は以下の6項目です。

- 食事量
- 体重増減
- 日常の動作
- ストレスの有無
- 精神的な問題、認知症の有無
- BMI（身長と体重から計算する指数）

MNA[®]
Mini Nutritional Assessment
簡易栄養状態評価表

NMI Nestlé
Nutrition
Institute

姓:	名:			
性別:	年齢:	体重 (kg):	身長 (cm):	日付:

下の欄に適切な数値を入力すると、それらを加算したスクリーニング値が算出されます。

スクリーニング

A 過去3ヶ月間で食欲不振、消化器系の問題、もしくは嚥下困難で食事が減少しましたか？
0 = 著しい食事量の減少
1 = 中等度の食事量の減少
2 = 食事量の減少なし ☐

B 過去3ヶ月間で体重の減少がありましたか？
0 = 3 kg 以上の減少
1 = わからない
2 = 1~3 kg の減少
3 = 体重減少なし ☐

C 移動についてお答えください。
0 = 寝たきりまたは椅子を常時使用
1 = ベッドや椅子を離れられるが、歩いて外出はできない
2 = 歩いて外出できる ☐

D 過去3ヶ月間で精神的ストレスや急性疾患を経験しましたか？
0 = はい
2 = いいえ ☐

E 神経・精神的問題の有無
0 = 高度認知症またはうつ状態
1 = 軽度の認知症
2 = 精神的問題なし ☐

F1 BMI [体重(kg)] ÷ [身長(m)]²
0 = BMIが19未満
1 = BMIが19以上、21未満
2 = BMIが21以上、23未満
3 = BMIが23以上 ☐

BMIがわからない場合は、F1の代わりにF2に回答してください。
F1に回答されている場合は、F2には回答しないでください。

F2 ふくらはぎの周囲長(cm): CC
0 = 31 cm未満
3 = 31 cm以上 ☐

スクリーニング値 (最大: 14ポイント)

12~14 ポイント: 栄養状態良好	☐	☐	☐
8~11 ポイント: 低栄養のおそれあり	☐	☐	☐
0~7 ポイント: 低栄養	☐	☐	☐

保存
印刷
リセット

評価してみましょう

食事量

- ・ 中：70%
- ・ 強：50%以下

体重変化

- ・ データより

運動能力

- ・ 介助なしで動くことができる

生活 急性疾患

- ・ 例) 身近な人の変化引越しや施設入所

精神 神経疾患

- ・ 例) 中：道に迷う
- ・ 買い物ができない
- ・ 例) 強：排泄ができない

食事アセスメントシート

食事内容の詳細とその課題を把握するためのシートです

質問内容は以下の5項目です

- 基本情報
- 身体状況
- 食事摂取状況
- 食事摂取に関する課題
- 栄養管理上課題となる症状



氏名		性別		年齢	
名前(フリガナ)	()	男・女			
生年月日	大正・昭和	年	月	日	年齢
介護度	事業対象者・要支援1・要支援2				
身長 (cm)	体重 (kg)	BMI (kg/m ²)			
体重減少	無 有	半年で10%以上・半年で5%以上・半年で5%以下			
食事摂取方法	経口摂取している	食事のみ・栄養補助食品併用			
食事回数・内容	1日3食食べている	主食・主菜・副菜(炭水化物・たんぱく質・野菜)が揃っている			
	1日2食以下	揃っていない			
間食	する しない	内容 ()			
食材の買い物	自身で買物・家族 () が買物・宅配利用・その他 ()				
食事準備	自身が調理・家族 () が調理・配食サービス・その他 ()				
食事	ひとりで食べる・家族と食べる・その他 ()				
食欲	ある ない	食べたと思えない・美味しくない・楽しくない			
10の食品点検表 (1週間のうち6日 以上食べていたら ○、 少しでも食べてい たら△、 慣れてきたら必要 量食べるを目標 とする。5点以 下、3点以下)	魚	魚、貝類、エビ・カニ、魚卵、練り製品、干物もOK			
	油	揚げ油、ドレッシング、バター、マヨネーズ等			
	肉	牛、豚、鶏、羊など、ハム、ソーセージ、ベーコン			
	牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズなど			
	野菜	緑黄色野菜(皮だけ濃いものは×)			
	海藻	のり、こんぶ、わかめなど			
	いも類	じゃがいも、サツマイモ、長芋、里芋など			
	卵	鶏卵、うずら卵			
	大豆・大豆製品	豆腐、厚揚げ、油揚げ、納豆、みそ、煮豆、豆乳			
	果物	果物、ドライフルーツ、缶詰			
職種で評価し 当する項目	☐ 正しい姿勢が取れない(猫背等) ☐ 食べ物をかきこむように次々口に入れる ☐ 食事中・食後に咳をすることがある ☐ 食事に集中できない				
栄養管理上の 課題となる症状	☐ 脱水 ☐ 下痢 ☐ 閉じこもり ☐ 生活機能低下 ☐ 便秘 ☐ 嚥気・嘔吐 ☐ 浮腫 ☐ 薬の影響				

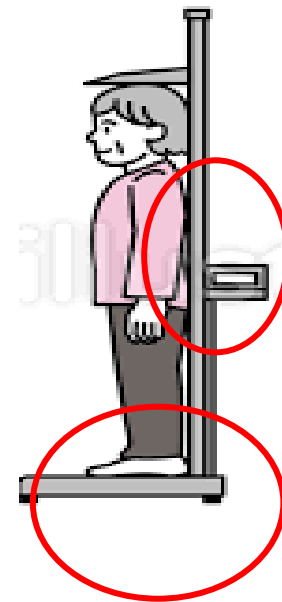
食事アセスメントシートの活用 (身体測定)

☆ 身長、体重

☆ BMI = 体重kg ÷ (身長m)²
(18.5～25がよいとされている)

☆ 体重減少率

(健常時体重－現在の体重) ÷ 健常時体重 × 100
(3%未満がよいとされている)



数値を入力すると計算してくれるサイトもあります。



食事アセスメントシートの活用 (食事摂取状況)

- 常時摂取している
補助食品やサプリメント
具体的な間食内容の把握
(おやつやアルコール類等)
- 10の食品点検票の利用
量は問わない。
食べていれば○を入れる
食事の傾向を知る

10の食品点検票

さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く、と
覚えて、毎日チェックしてみましょう。
※ 主食は点数に含みません。

10の食品群それぞれについて
「1回でも食べた」・・・○ を記入
「今日は何も食べていない」
・・・何も書かない

【記入例】

食品群	食 品	2/1																		
主食		○																		
(さ) 魚		○																		
(あ) 油		○																		
(に) 肉																				
(ぎ) 牛乳																				
(や) 野菜		○																		
(か) 海藻																				
(い) いも		○																		
(た) 卵																				
(だ) 大豆		○																		
(く) 果物																				
合 計		5																		



支援のヒント集



アセスメントシートの食事摂取状況の項目を聞き取りながら
その項目ごとに利用者からさらに詳しい情報を聞き出したり、
利用者さんの食事に関する困りごとの支援ができるような
ヒントをまとめました。

栄養に関する知識を向上させるための研修会にもぜひご参加下さい

ご清聴ありがとうございました。

