

あなたは大丈夫?! 栄養チェック

6つの質問で点数をチェック。合計点数を出して、あなたの栄養状態をチェックしてみましょう。

MNA (Mini Nutritional Assessment) を改変

1 この3カ月で食事の量が減りましたか？

減っていない…2点 ある程度減った…1点 かなり減った…0点

2 この3カ月で体重が減りましたか？

減っていない…3点 1~3kg減った…2点 わからない…1点 3kg以上減った…0点

3 どのくらい動けますか？

自由に外出できる…2点 ベッドや車椅子を離れられるが外出はできない…1点
寝たきりまたは常に車椅子…0点

4 この3カ月に精神的ストレスや急性の病気がありましたか？

いいえ…2点 はい…0点

5 精神の病気はありますか？

大きな問題はない…2点 中等度の認知症…1点 高度の認知症またはうつ病…0点

6 BMIはいくつですか？

23以上…3点 21以上23未満…2点 19以上21未満…1点 19未満…0点

11点以下の方は、栄養不良の疑いがあります

合計

