

## 地域で活用するチェックシートについて

■高齢介護課では、下記のことには留意してアセスメントします。

**口腔・栄養共通10項目**

チェック項目	はい	いいえ
①飲み込みにくい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
②食べこぼす	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③滑舌が悪い、舌が回らない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④口臭が気になる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤よく噛んで食べている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥会話や食事等の際、入れ歯ががたつく	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦柔らかいものばかり食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧食欲がない、少ししか食べられない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩(ここ半年で)2~3kg以上の体重減少があった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

低栄養に関して聞いています。

たんぱく質量に関して聞いています。

口腔機能に関する質問です。

栄養に関する質問です。

口腔機能や栄養に関するチェック以外の項目の主観的聞き取りとなります。受診時の聞き取りの参考としてください。

**オーラルフレイルチェック**

質問項目	はい	いいえ
半年前に比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を使用している	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

3点以上だと、口腔機能検査が必要だと言われているので、受診勧奨します。











**合計の点数が**

0~2点	オーラルフレイルの危険性は低い
<b>3点</b>	<b>オーラルフレイルの危険性あり</b>
<b>4点以上</b>	<b>オーラルフレイルの危険性が高い</b>

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

## 食事バランスをチェック

最近一週間のうち、10種類の食品をほぼ毎日食べていますか？  
 ほぼ毎日食べる場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で合計点を出します。

① 肉  点	⑥ 緑黄色野菜  点
② 魚介類  点	⑦ 海藻類  点
③ 卵  点	⑧ いも  点
④ 大豆・大豆製品  点	⑨ 果物  点
⑤ 牛乳  点	⑩ 油を使った料理  点
あなたの点数は？ ----->	
点	

食品摂取の多様性スコアです。7点以上で摂取バランスが良いとされています。

①～⑤が、たんぱく質を比較的に多く含む食材です。

■高齢期には筋肉の栄養源となるたんぱく質が不足する方が多くいらっしゃいます。

当市の体力測定機器でタンパク質不足と出る方は、約半数です。肉嫌いの方もいれば、硬いものを食べにくくなっている方もいて、不足する原因はさまざまです。

栄養が不足するということは、運動をいくら頑張っても筋肉量が増えません。中には不足したまま動くことで、エネルギーが不足し、体内の筋肉を分解して栄養を作り出すこともあり、結果的に筋肉量が減る方もいます。

■たんぱく質について

たんぱく質（蛋白質、たん白質、タンパク質、protein）とは、20種類のL-アミノ酸がペプチド結合してできた化合物です。たんぱく質は他の栄養素から体内で合成できず、必ず摂取しなければなりません。したがって、たんぱく質は必須栄養素です。

■低栄養について




食欲の低下や食事が食べにくいなどの理由で徐々に食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉や皮膚、内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態のことです。孤食による栄養の偏りや口腔機能の低下などが主な原因とされています。

一般的にはここ2～3カ月の体重減少やBMIで体格のバランスを確認、肉や魚の摂取量を問うことで低栄養となっていないかを確認します。

低栄養を予防するために、3食食べる、複数人で食べる、バランスよく食べることなどを心がけるよう地域へ啓発しています。

参考資料

主な肉のたんぱく質量の目安（100g 当たりのおよその量）

	ばら	生	たんぱく質	11g <sup>1</sup>
	サーロイン	生	たんぱく質	12g <sup>1</sup>
	肩ロース	生	たんぱく質	14g <sup>1</sup>
	ヒレ	生	たんぱく質	19g <sup>1</sup>
	ばら	生	たんぱく質	14g <sup>1</sup>
	肩ロース	生	たんぱく質	17g <sup>1</sup>
	ロース	生	たんぱく質	19g <sup>1</sup>
	ヒレ	生	たんぱく質	22g <sup>1</sup>
	若鶏			
	もも皮付き	生	たんぱく質	17g <sup>1</sup>
	むね皮付き	生	たんぱく質	21g <sup>1</sup>
	ささみ	生	たんぱく質	24g <sup>1</sup>

食品成分データベースより

たんぱく質の食事摂取基準

（推定平均必要量、推奨量、目安量：g/日、目標量：% エネルギー）

性別	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量 <sup>1</sup>	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量 <sup>1</sup>
0～5（月）	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8（月）	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11（月）	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2（歳）	15	20	—	13～20	15	20	—	13～20
3～5（歳）	20	25	—	13～20	20	25	—	13～20
6～7（歳）	25	30	—	13～20	25	30	—	13～20
8～9（歳）	30	40	—	13～20	30	40	—	13～20
10～11（歳）	40	45	—	13～20	40	50	—	13～20
12～14（歳）	50	60	—	13～20	45	55	—	13～20
15～17（歳）	50	65	—	13～20	45	55	—	13～20
18～29（歳）	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
30～49（歳）	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
50～64（歳）	50	65	—	14～20	40	50	—	14～20
65～74（歳） <sup>2</sup>	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
75以上（歳） <sup>2</sup>	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20

<sup>1</sup> 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

<sup>2</sup> 65 歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に 75 歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。

年齢（歳）	目標とする BMI (kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74 <sup>3</sup>	21.5～24.9
75 以上 <sup>3</sup>	21.5～24.9

BMI（肥満指標 Body Mass Index）  
身長に見合った体重かどうかを判定する数値  
標準値→22kg/m<sup>2</sup>  
計算式：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

日本人の栄養摂取基準 2020 年版より