

# 低栄養ではありませんか？

下の表のスコアを計算してみましょう。

14点満点中8点以下の場合「低栄養のおそれ」があります。

## 簡易栄養状態評価表 Mini Nutritional Assessment-Short Form MNA®

Nestlé  
Nutrition Institute

氏名: \_\_\_\_\_

性別: \_\_\_\_\_ 年齢: \_\_\_\_\_ 体重: \_\_\_\_\_ kg 身長: \_\_\_\_\_ cm 調査日: \_\_\_\_\_

下の口欄に適切な数値を記入し、それらを加算してスクリーニング値を算出する。

スクリーニング	
<b>A 過去3ヶ月間で食欲不振、消化器系の問題、そしゃく・嚥下困難などで食事が減少しましたか？</b> 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	<input type="checkbox"/>
<b>B 過去3ヶ月間で体重の減少がありましたか？</b> 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	<input type="checkbox"/>
<b>C 自力で歩けますか？</b> 0 = 寝たきりまたは車椅子を常時使用 1 = ベッドや車椅子を離れられるが、歩いて外出はできない 2 = 自由に歩いて外出できる	<input type="checkbox"/>
<b>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？</b> 0 = はい 2 = いいえ	<input type="checkbox"/>
<b>E 神経・精神的問題の有無</b> 0 = 強度認知症またはうつ状態 1 = 中程度の認知症 2 = 精神的問題なし	<input type="checkbox"/>
<b>F1 BMI 体重(kg)÷[身長(m)]<sup>2</sup></b> 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	<input type="checkbox"/>
BMI が測定できない方は、F1 の代わりに F2 に回答してください。 BMI が測定できる方は、F1 のみに回答し、F2 には記入しないでください。	
<b>F2 ふくらはぎの周囲長(cm) : CC</b> 0 = 31cm未満 3 = 31cm以上	<input type="checkbox"/>
<b>スクリーニング値</b> (最大：14ポイント)	<input type="text"/> <input type="text"/>
<b>12-14 ポイント:</b>	栄養状態良好
<b>8-11 ポイント:</b>	低栄養のおそれあり (At risk)
<b>0-7 ポイント:</b>	低栄養

Ref. Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. Overview of the MNA® - Its History and Challenges. J Nutr Health Aging 2006;10:456-465.  
Rubenstein LZ, Harker JO, Sakva A, Guigoz Y, Vellas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). J Geront 2001;56A: M366-377.  
Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us? J Nutr Health Aging 2006;10:466-487.  
Kaiser MJ, Bauer JM, Ramsch C, et al. Validation of the Mini Nutritional Assessment Short-Form (MNA®-SF): A practical tool for identification of nutritional status. J Nutr Health Aging 2009;13:782-788.  
© Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Switzerland, Trademark Owners  
© Nestlé, 1994, Revision 2009, N67200 12/99 10M  
さらに詳しい情報をお知りになりたい方は、[www.mna-elderly.com](http://www.mna-elderly.com) にアクセスしてください。

(Nestlé : Mini Nutritional Assessment-Short Form (MNA-SF). を転載)

日本歯科衛生士会・日本歯科衛生学会監修 月刊『デンタルハイジーン』連載 ©医歯薬出版

# タンパク質摂取が健康維持の鍵！

要介護状態につながる虚弱（フレイル）に陥らないためには、骨格筋とその機能を維持することが重要です。骨格筋量や筋力にはタンパク質摂取が強く関連していますが、高齢になるとタンパク質摂取が不十分になりやすいです。1日あたり50～60gを目安にタンパク質を摂取しましょう！

## 食品ごとの1日の摂取目安量（タンパク質60gの場合）

卵	9個	
牛乳（1杯 200ml）	9杯	
魚（マアジ）	3.5匹	
肉（豚ロース薄切り 30g）	10枚	
豆腐（木綿 1丁）	2.5個	

（文部科学省：日本食品標準成分表 2015年版、より作成）

タンパク質以外の多くの必須栄養素も、一般成人とほぼ同じ量が必要です！栄養不足にならないよう、多品目の食品を取り入れましょう。

## 高齢者の健康維持に必要な栄養素とその働き

**タンパク質** 筋量、筋肉の維持  
（卵、魚類、肉類、大豆、大豆製品、乳製品）



**n-3系脂肪酸** 循環器系疾患の予防  
（魚類、くるみ、なたね油、大豆油）



**ビタミンC, E**  
抗酸化作用（老化抑制）  
（緑黄色野菜、果実、すじこ、たらこ、アーモンド）



**ビタミンB<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, 葉酸**  
身体機能の低下予防  
（緑黄色野菜、果実、レバー、のり）



**ビタミンD, カルシウム**  
骨粗鬆症の予防  
（乳類、大豆、海藻、きのこ、小魚類、うなぎ）



（文部科学省：日本食品標準成分表 2015年版、より作成）

## 低栄養を防ぐ「口の健康」が大切！

栄養を摂取するためには、入口である口の健康を保つことが必要不可欠です。ご自身の歯や入れ歯の調子、嚙む力・飲み込む力について、歯科診療室で定期的にチェックしましょう！