

食生活チェックシートの使用法

1 目的

この食生活チェックシートは、多職種の支援者が食改善の重要性を理解し栄養改善につながられること、また食生活全般の課題が分かり栄養改善等必要なサービスにつながられることを目的に作成しています。

2 対象

地域の介護予防関係機関（低栄養に陥る前の高齢者に予防的観点で関わりのある機関）等
（例）市町の高齢関係部署、地域包括支援センター、施設（デイサービス）、
食生活改善推進団体、民生委員など

3 使用方法

- ・ A 3 両面で 3 つ折りになっており、ひらいて①→②→③の順に活用します。

① 食生活をチェックしよう！

- ・ 簡単にチェックできるフローチャート形式になっています。
- ・ 右側からスタートし、質問項目に「はい」か「いいえ」で答えていきます。
- ・ 「はい」の場合は実線の矢印、「いいえ」の場合は点線の矢印に沿って進めていきます。
- ・ A～Gまでの結果になり、食生活の課題が分かります。



② 食生活チェックシートの結果を確認してみましょう。

- ・ ①の結果（A～G）についてそれぞれワンポイントアドバイスがのっています。
- ・ 右側を折ることにより、①の結果とワンポイントアドバイスが連動して確認することができます。



③ トライ！【上級編】食べたものに○をつけてみましょう。

- ・ 食べたものを主食・主菜・副菜に分けて○をつけます。水分は何杯飲んだかを記入します。
- ・ 主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスが良くなります。
- ・ 5日間つけられるようになっているので、対象者が家に帰ってからも食生活について確認できるようになっています。
- ・ 相談先については各施設で調整のうえ、編集してお使いください。