

体重の記録表

月に1回、同じ時間・同じくらいの服装で量りましょう。

記入例



お名前（ニックネームでも可） ○○ 花子

ふだんの体重（元気なころ・基準にする体重） 50.0kg（2026年6月ごろ）

量った日	体重（kg）	前の月から（kg）	基準から何%減った？	気づいたこと
7月1日	49.0	-1.0	2%	
8月1日	48.0	-1.0	4%	ズボンがゆるい
9月1日	46.0	-2.0	8%	3か月で8%減 → 主治医に相談
__月__日		+・-	%	
__月__日		+・-	%	
__月__日		+・-	%	
__月__日		+・-	%	
__月__日		+・-	%	
__月__日		+・-	%	
__月__日		+・-	%	
__月__日		+・-	%	
__月__日		+・-	%	
__月__日		+・-	%	

計算のしかた

$(\text{前の体重} - \text{今の体重}) \div \text{前の体重} \times 100$

例：1か月前が50kg、今が47.5kgなら

$(50 - 47.5) \div 50 \times 100 = 5\%$

この減り方なら、相談を

期間	気をつけたい	すぐ相談
1か月	3～5%未満の減少	5%以上
3か月	3～7.5%未満の減少	7.5%以上
6か月	3～10%未満の減少	10%以上

出典：厚生労働省「栄養スクリーニング・アセスメント・モニタリング（施設）（様式例）」

この表は、体調の変化に気づくための記録です。体重や食べる量が減ったときは、自己判断で様子を見ず、主治医・管理栄養士・ケアマネジャーにご相談ください。受診やケアマネジャーとの面談のときに見せると、相談がスムーズです。

食べる幸せ、いつまでも。
yaritaikotowoyaru.com

食事量の記録表

いつも出している量のうち、食べた割合（％）を書きましょう。

記入例



書き方の例 全部 → 100 4分の3くらい → 75 半くらい → 50 少し → 25 食べない → 0

日付	朝（％）	昼（％）	夕（％）	おやつ・ 栄養補助食品	水分 （コップ何杯）	気づいたこと
9月1日	100	75	50	プリン	5杯	
9月2日	75	75	50	ゼリー	4杯	夕方は疲れている
9月3日	75	50	50		4杯	肉がかたいと言う
9月4日	100	75	75	栄養補助ゼリー	5杯	
9月5日	75	50	50		3杯	量が多いと言う
__月__日					杯	
__月__日					杯	
__月__日					杯	
__月__日					杯	
__月__日					杯	
__月__日					杯	
__月__日					杯	
__月__日					杯	
__月__日					杯	

注意の目安

- ・食べた割合が **75%以下** の日が続くときは、注意したいサインです
- ・食べられなかった理由（かたい・量が多い・口の中が痛い・好みに合わない など）を「気づいたこと」に書いておきましょう

この表は、体調の変化に気づくための記録です。体重や食べる量が減ったときは、自己判断で様子を見ず、主治医・管理栄養士・ケアマネジャーにご相談ください。
受診やケアマネジャーとの面談のときに見せると、相談がスムーズです。

食べる幸せ、いつまでも。
yaritaikotowoyaru.com