

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。



お名前（ニックネームでも可） _____

ふだんの体重（元気なころ・基準にする体重） _____ kg（ ____ 年 ____ 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
__月__日		+・-	%	
__月__日		+・-	%	
__月__日		+・-	%	
__月__日		+・-	%	
__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。



書き方の例 全部 → 100 4分の3くらい → 75 半分くらい → 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
__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	
__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