

栄養チェックリスト

①	食事は一人で食べることが多い。	
②	買い物や食事の支度は一人でできていない。	
③	1日3回食事はしていない。	
④	この頃、食べられる量が少なくなったと感じる。	
⑤	このごろ体重が減ってきたと感じる。	
⑥	野菜を毎日食べていない。	
⑦	飲酒、喫煙している。	
⑧	薬は3種類以上飲んでいる。	
⑨	食べたり飲んだりするときむせる。	
⑩	入れ歯やかみあわせに問題がある。	

2つ以上当てはまる方はご相談ください。

5つ以上当てはまる方は要注意です。すぐに介入が必要です。