



Myお食事ノート

No. _____



このお食事ノートは、どこにいても、誰もがあなたの
栄養状態や食事状況を確認でき、必要な情報を共有し、
適切な栄養・食生活支援ができるよう作成しました。
少しでもあなたや家族のご負担が軽減されますように。

作成日 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

お名前 _____

あなたについて

同意書

ご本人・ご家族、医療関係者、介護関係者の間で情報交換を行う
“My お食事ノート” のしくみを理解し、作成・活用に同意します。

(ご署名) _____

ふりがな			性別	男・女
お名前				
自宅住所 (連絡のつくもの)	〒 電話 (— —)			
主介護者の 連絡先	氏名 関係 () 電話 (— —)			
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日 (歳)			
要介護度	☐ 未認定 ☐ 要支援 (1 ・ 2) ☐ 要介護 (1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5)			
栄養管理と かかわりの深い 疾患	☐ 糖尿病 ☐ 腎臓疾患 ☐ 脂質異常症 ☐ 高血圧症 ☐ 心臓疾患 ☐ 貧血 ☐ 低栄養 ☐ 嚥下困難 ☐ 高度肥満 ☐ その他 ()			
本人及び家族の 食事に対する考え方				
主な調理担当者				
作成日時点の 支援者・関係機関				

医師	医療機関名 () TEL (— —)
管理栄養士・栄養士	連絡先 () TEL (— —)
ケアマネジャー	事業所名 () TEL (— —)

栄養・食生活支援上の注意点

身長・体重	身長	cm	体重	kg	BMI
体重変動	☐ 維持 ☐ 変動あり				

治療中の病気

- ☐ あり ()
☐ なし

手足のまひ

- ☐ あり (手・足) (原因)
☐ なし

飲んでいる薬

- ☐ あり ()
☐ なし

食事で気をつけること

- ☐ あり ()
☐ なし

のみこみ

- ☐ 水でむせる
☐ 固形物がのみこみにくい

おつうじ

- ☐ 便秘
☐ 下痢
☐ その他 ()



歯のこと

- ☐ 自分の歯
☐ 歯が抜けている
 ⇒ (奥・前)
☐ 入れ歯
 ⇒ (総・部分)

かむこと

- ☐ 硬いものは食べにくい

ご飯を食べる場所

- ☐ 食卓で
☐ ベッド上で

どうやって食べる

- ☐ 自分で食べる
☐ お手伝いが必要
 ⇒ ()

誰と食べますか

- ☐ 家族と
☐ 友人と
☐ 一人で

お料理のこと

- ☐ 自分で作る
☐ 作ってもらう
 ⇒ 誰に ()
☐ 弁当、惣菜を買う

栄養・食生活支援上の注意点

身長・体重	身長	cm	体重	kg	BMI
体重変動	☐ 維持 ☐ 変動あり				

治療中の病気

- ☐ あり ()
☐ なし

手足のまひ

- ☐ あり (手・足) (原因)
☐ なし

飲んでいる薬

- ☐ あり ()
☐ なし

食事で気をつけること

- ☐ あり ()
☐ なし

のみこみ

- ☐ 水でむせる
☐ 固形物がのみこみにくい

おつうじ

- ☐ 便秘
☐ 下痢
☐ その他 ()

ご飯を食べる場所

- ☐ 食卓で
☐ ベッド上で

どうやって食べる

- ☐ 自分で食べる
☐ お手伝いが必要
 ⇒ ()



歯のこと

- ☐ 自分の歯
☐ 歯が抜けている
 ⇒ (奥・前)
☐ 入れ歯
 ⇒ (総・部分)

かむこと

- ☐ 硬いものは食べにくい

誰と食べますか

- ☐ 家族と
☐ 友人と
☐ 一人で

お料理のこと

- ☐ 自分で作る
☐ 作ってもらう
 ⇒ 誰に ()
☐ 弁当、惣菜を買う

お食事情報①

必要栄養量	エネルギー	kcal	たんぱく質	g
	脂 質	g	塩 分	g
	そ の 他			
栄養補給方法	☐ 経口 ☐ 末梢静脈栄養 ☐ 中心静脈栄養			
	☐ 経管			
補助食品	☐ 無 ☐ 有 ⇒ (食品名)			
食物アレルギー	☐ 無 ☐ 有 ⇒ (食品名) ☐ 不明			
禁 止 食 品	☐ 無 ☐ 有 ⇒ (食品名) ☐ 不明			
水分制限	☐ 無 ☐ 有 ⇒ (ml/日)			
水分摂取	水分量 (約 ml/日) 水・茶・他 ()			
補水のための水分調整	☐ 不要			
	☐ 必要 ⇒ (100mlにとろみ剤 包)			
	☐ 薄いとろみ 	☐ 中間とろみ 	☐ 濃いとろみ 	☐ ゼリー 
摂 取 率	主 食 (平均 割)		副 食 (平均 割)	

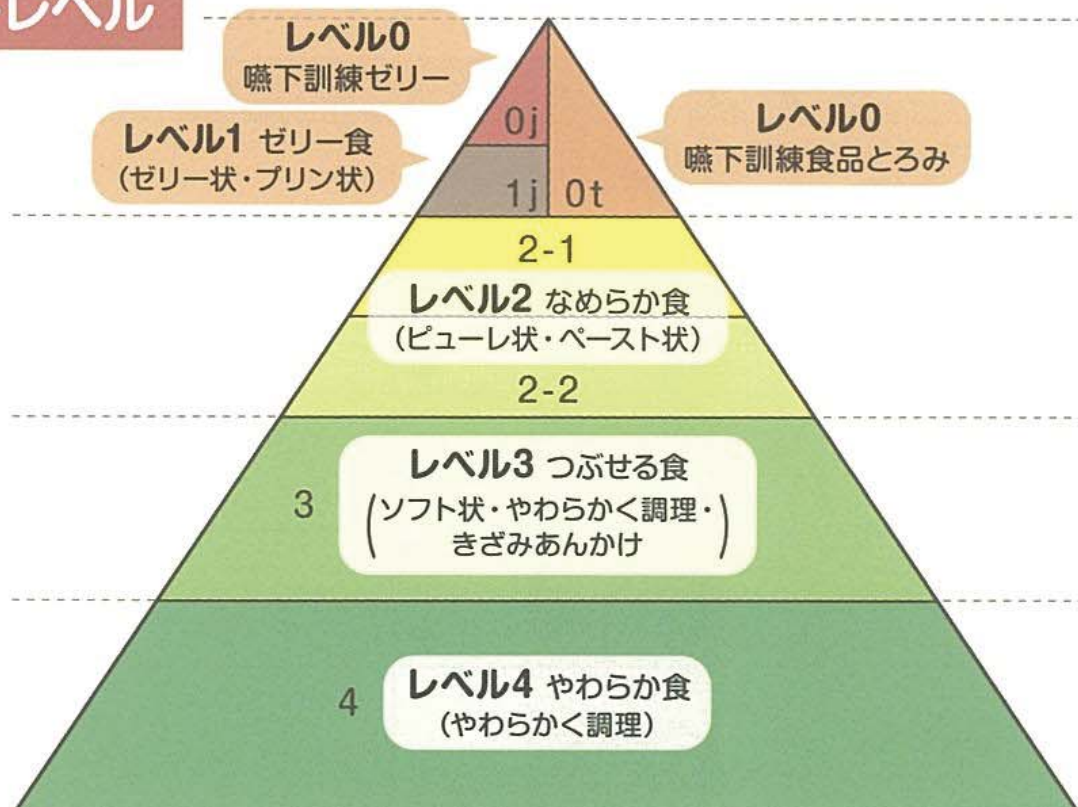
お食事情報②

主 食 (複数回答可)	☐ 米飯 ☐ 軟飯 ☐ 全粥 ☐ () 分粥 ☐ 重湯 ☐ 粥ミキサー ☐ 粥ゼリー ☐ パン ☐ パン粥 ☐ その他()		
副 食 (複数回答可)	☐ 普通 ☐ 軟菜 ☐ キザミ ☐ ソフト ☐ ミキサー ☐ ゼリー ☐ その他()		
キザミのサイズ	☐ 1mm ☐ 5mm ☐ 1cm ☐ 2cm ☐ その他()		
食事摂取状況 (主に食べるもの) [記載日 月 日]	☐ 朝食		
	☐ 昼食		
	☐ 夕食		
	☐ 間食		
食 嗜 好	好きな食べ物		
	苦手な食べ物		
ア ル コ ー ル	☐ 飲まない ☐ 飲む ⇒ (毎日・週2~3回・月数回)		

お食事情報③

噛み砕き	☐ 容易 ☐ 困難 ⇒ 困難になった時期 (年 月頃)
飲み込み	☐ 良い ☐ 不良 ⇒ 困難になった時期 (年 月頃)

嚥下レベル



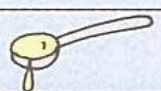
(参考)日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013

食事介助の必要性	☐ 自立 ☐ 見守り ☐ 一部介助 ☐ 全介助
使用食器の種類 (複数回答可)	☐ 箸 ☐ スプーン (大きさ) ☐ フォーク ☐ 取っ手付カップ ☐ ストロー付カップ ☐ 自助食器 () ☐ その他 ()
食事環境 (食事場所)	☐ いす ☐ 車いす ☐ ベッド上 ☐ リクライニング車いす
飲み込みしやすい角度	☐ 30度 ☐ 60度 ☐ 90度 ☐ () 度

お食事情報④

今のおおよその 摂取栄養量 (聞き取りから推計)	エネルギー	kcal	たんぱく質	g
	脂 質	g	塩 分	g
	そ の 他			

1日の適量

	食品	目安量(1日)		あなたの目安量(1日)	
主食	ごはん パン めん	ごはん1杯 食パン1枚 ゆでめん1玉		杯	
	魚	1切れ(70g)		切	
	肉	1枚(50g)		g	
	卵	1個(40g)		個	
主菜	大豆製品	豆腐(60g)	 他に納豆、 油あげなど	丁	
	野菜	5皿(350g)		皿	
	いも	1個(60g)		個	
	牛乳	1本(200ml)	 ヨーグルト、 チーズ	本	
その他	果物	バナナ1本		個	
	油	大スプーン1杯		杯	



お食事情報⑤ 管理栄養士・栄養士からの伝達事項

記入者氏名

平成

年

月

日

医療・介護・関係職種の方からの伝達事項

医 師	平成 年 月 日 サイン _____
関 係 者 ()	平成 年 月 日 サイン _____
関 係 者 ()	平成 年 月 日 サイン _____
関 係 者 ()	平成 年 月 日 サイン _____

食事記録①

- 食べた食品に○印をつけてみましょう。
- 様々な食品を組み合わせ食べてみましょう。

あなたの 目安量(1日)			記入日	/	/	/	/	/	/	/
主 食	ごはん パン めん	杯								
主 菜	魚	切								
	肉	g								
	卵	個								
	大豆製品	丁								
副 菜	野菜	皿								
	いも	個								
そ の 他	牛乳	本								
	果物	個								
	油	杯								

食事記録②

- 食べた食品に○印をつけてみましょう。
- 様々な食品を組み合わせで食べましょう。

あなたの 目安量(1日)		記入日	/	/	/	/	/	/	/
主食	ごはん パン めん	杯							
主菜	魚	切							
	肉	g							
	卵	個							
	大豆製品	丁							
副菜	野菜	皿							
	いも	個							
その他	牛乳	本							
	果物	個							
	油	杯							

食事記録③

- 食べた食品に○印をつけてみましょう。
- 様々な食品を組み合わせで食べましょう。

あなたの 目安量(1日)			記入日	/	/	/	/	/	/	/
主食	ごはん	杯								
	パン めん									
主 菜	魚	切								
	肉									
	卵	個								
	大豆製品									
副 菜	野菜	皿								
	いも									
そ の 他	牛乳	本								
	果物									
	油	杯								

食事記録④

- 食べた食品に○印をつけてみましょう。
- 様々な食品を組み合わせ食べてみましょう。



あなたの 目安量(1日)			記入日	/	/	/	/	/	/
主食	ごはん	杯							
	パン めん								
主 菜	魚	切							
	肉								
	卵	個							
	大豆製品								
副 菜	野菜	皿							
	いも								
そ の 他	牛乳	本							
	果物								
	油	杯							

食事記録⑤

- 食べた食品に○印をつけてみましょう。
- 様々な食品を組み合わせで食べましょう。

あなたの 目安量(1日)			記入日	/	/	/	/	/	/
主食	ごはん								
	パン めん	杯							
主 菜	魚	切							
	肉	g							
	卵	個							
	大豆製品	丁							
副 菜	野菜	皿							
	いも	個							
そ の 他	牛乳	本							
	果物	個							
	油	杯							

食事記録⑥

- 食べた食品に○印をつけてみましょう。
- 様々な食品を組み合わせ食べてみましょう。



あなたの 目安量(1日)			記入日	/	/	/	/	/	/
主食	ごはん								
	パン								
主菜	めん	杯							
	魚	切							
	肉	g							
	卵	個							
	大豆製品	丁							
副菜	野菜	皿							
	いも	個							
その他	牛乳	本							
	果物	個							
	油	杯							

食事記録⑦

- 食べた食品に○印をつけてみましょう。
- 様々な食品を組み合わせ食べてみましょう。

あなたの 目安量(1日)			記入日	/	/	/	/	/	/	/
主食	ごはん									
	パン めん	杯								
主 菜	魚	切								
	肉	g								
	卵	個								
	大豆製品	丁								
副 菜	野菜	皿								
	いも	個								
そ の 他	牛乳	本								
	果物	個								
	油	杯								

経過記録①

記入日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
体重変化	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り
	体重 (kg)	体重 (kg)	体重 (kg)
食事摂取量 水分摂取量 食欲低下	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り
噛み砕き・ 飲み込みの 状態	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り
連絡事項			
	記入者 ()	記入者 ()	記入者 ()

経過記録②

記入日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
体重変化	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り
	体重 (kg)	体重 (kg)	体重 (kg)
食事摂取量 水分摂取量 食欲低下	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り
嘔み碎き・ 飲み込みの 状態	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り
連絡事項			
	記入者 ()	記入者 ()	記入者 ()

経過記録③

記入日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
体重変化	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り
	体重 (kg)	体重 (kg)	体重 (kg)
食事摂取量 水分摂取量 食欲低下	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り
噛み砕き・ 飲み込みの 状態	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り 	☐ 特に変化なし ☐ 以下のこと有り
連絡事項			
	記入者 ()	記入者 ()	記入者 ()

○ おぼえがき (どんなことでも自由にお使い下さい)

低栄養の早期発見チェック

体重の減少は低栄養を発見するために最も重要な指標です。
定期的に測る習慣をつけましょう。

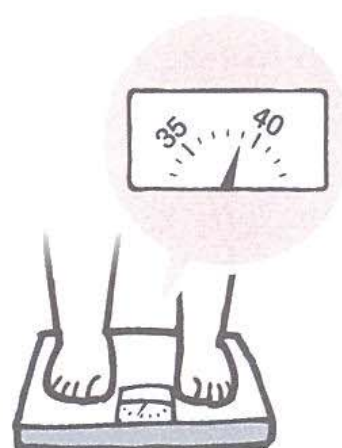
低栄養の
リスクの目安 **BMI 18.5未満**

★BMIは、下の計算式で求めます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

例：体重45kgで身長が157cmの人の場合

BMIは $45 \div (1.57 \times 1.57) = 18.3$ (18.5未満で、注意が必要です。)



BMI早見表

18.5未満はやせ 25以上は肥満

身長 \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25

はかりなどがなくても、100gの目安を知っていると、だいたいの目方がわかります。
手のひらいっぱいのにのせて計りましょう。

100g

卵(中)2個



100g

あじなど



100g

せん切り野菜や
もやし



100g

肉の切り身



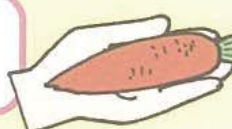
100g

魚の切り身



100g

にんじん



食べる力の落ちてきた人の栄養アップ対策

献立づくりのポイント

穀類+肉・魚など+野菜類 いつもセットで

穀類（ごはん、パン、めん）、たんぱく質源（肉、魚、大豆製品、卵など）、野菜類（野菜、海藻など）をセットに。

〈献立の例〉

主食



穀類

副菜



野菜類



主菜

肉、魚、卵、大豆製品など



汁物
または
三二副菜

豆腐類や乳製品、芋、海藻、野菜などいろいろ



果物

牛乳・乳製品



くだものや乳製品はデザートや間食にも組み入れて



単品の献立になっていませんか？

食事の改善は無理のないところから始めましょう。
手軽に栄養をプラスできる食品がいろいろあります。

バナナ

おかか

しらす

ごはんのみそ汁だけ

豆腐

即席うどんだけ

焼きとりのつくね

ヨーグルト

市販の青菜のおひたし

エネルギー たんぱく質 ビタミン カルシウム 鉄など

UP!

おかゆに **プラス** で栄養アップ

おかゆ

+

卵

ゆでたほうれん草

=

牛乳

かぼちゃ

=

卵がゆ

牛乳かぼちゃがゆ

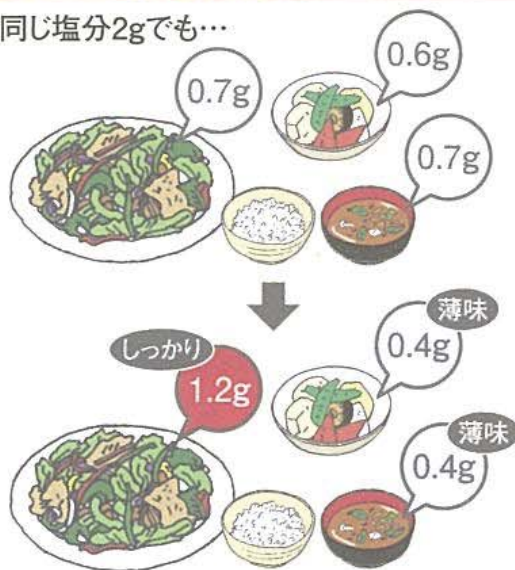
食べられる量が減っても、おかゆに卵や野菜を加える、間食に牛乳を飲むなど、ちょっとした工夫で栄養をアップすることができます。



塩分を減らすポイント

上手な味付けのコツ

同じ塩分2gでも…



1品は普通の味付けにして、他を薄味に

塩味にかわる味のアクセント

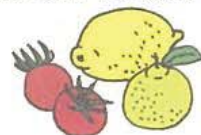
香ばしさの利用

焼きたて、揚げたての香ばしさでおいしく。



酸味の利用

酢、レモン、ゆずなどの柑橘類、トマトなどのさわやかな酸味がアクセントに。



香辛料の利用

スパイス・ハーブ・にんにく・ねぎ・唐辛子などの香味、辛味が味の引きしめに。



旨味の利用

天然のだし(昆布、削り節、干しいたけなど)の旨みは塩味の引き立てに。

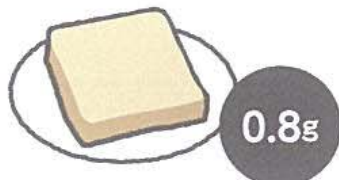


塩分と**甘味**は一緒に減らす

砂糖やみりんも一緒に減らすと、塩味だけを減らしたときの物足りなさが軽減されます。

こんな食品・料理に塩分は多く含まれています

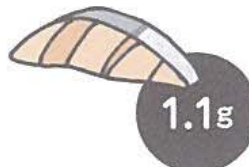
食パン(6枚切り1枚)



みそ汁(1杯)



塩鮭中辛(1切れ)



梅干し(1個)



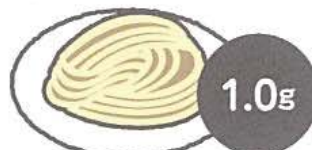
ラーメン(1杯・汁含む)



ちくわ(中・1本)



スパゲティ
(ゆでめん1人前)



プロセスチーズ(25g)



※汁は残しましょう。トッピング具材で塩分量が変わります。

調味料小さじ1杯(5ml)に含まれる食塩量



薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みそ



マヨネーズ トマトケチャップ ソース

6.0g 食塩

しょうゆやソースは
『かける』よりも『つける』



発行:公益社団法人 兵庫県栄養士会

神戸市中央区下山手通4-18-1 ひょうご女性交流館401号 TEL:078-251-5311

平成29年2月 第2版