

食事やお口の機能について振り返ってみましょう

食事チェックシート

次の食べ物をどれぐらいの頻度で食べていますか？
最近1週間ぐらいの食事を振り返ってみましょう。

記入日： 年 月 日

1	肉類 ウインナーやハムなどを含む 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
2	魚類 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
3	卵 鶏卵・うずらなどの卵 ※魚の卵は除く 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
4	大豆製品 豆腐・納豆・ 油揚げなども含む 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
5	牛乳・ヨーグルト・チーズ 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
6	緑黄色野菜 人参・ほうれん草・かぼちゃ・トマトな どの色の濃い野菜 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
7	海藻 生の海藻や、のり・ひじき わかめの乾物など 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
8	いも類 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
9	果物 缶詰も含む 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない
10	油脂類 炒め物、バターやマーガリン、 ドレッシングなども含む 	1. ほぼ毎日	2. 2日に1回	3. 週に1~2回	4. ほとんど食べない

「1. ほぼ毎日」の○の数はいくつですか？

※「ほぼ毎日」の○の数が点数です。それ以外は0点で計算します

個

目標は7個以上

食事のポイントについては
26ページへ

オーラルフレイルチェック

オーラルフレイルとは、口の機能が衰えることを言い、全身のフレイルの始まりともいわれます。オーラルフレイルに早く気づき、口の機能維持につなげましょう。

1	固い物(たくあんぐらいのもの)が食べにくい	
2	口から食べ物がこぼれやすい	
3	唇や口が乾きやすい	
4	口の中に食べ物が残ることがある	
5	食事中、飲み物などでむせやすい	
6	飲み込みにくい	

該当する項目に、○を付けましょう

2つ以上該当した方は、28ページ
のお口の健康を保つための取り組みへ

