

## ⑤ 栄養チェック

フレイルの予防は、日々の食事を通じて良好な栄養状態を保つことです。日々の食事内容など「栄養」に着目したチェックリストになります。

### チェック方法

2つ以上チェックが付いたら、すでに低栄養になっているおそれがあります。

- BMI が 20 以下 〈BMI= 体重(kg)÷ 身長(m)÷ 身長(m)〉
- 欠食することがある
- 好きなものばかり食べている
- アルブミンの数値が 4.0g/dL 未満
- 半年以内に 3kg 以上の体重減
- 肉はほとんど食べない
- 顔色が悪くなったといわれる

※BMI………肥満・やせを評価する指標で、身長と体重から算出できる（体重÷身長÷身長）。  
高齢者は、20 以下が低栄養傾向とされている。

※アルブミン…血液に含まれるたんぱく質の一種。たんぱく質の栄養状態を評価する指標。  
4.0g/dL を下回ると、栄養不足の恐れがある。

