

# 簡易栄養状態評価表

## Mini Nutritional Assessment

### MNA®

氏名: \_\_\_\_\_ 性別: \_\_\_\_\_

年齢: \_\_\_\_\_ 体重: \_\_\_\_\_ kg 身長: \_\_\_\_\_ cm 調査日: \_\_\_\_\_

スクリーニング欄の□に適切な数値を記入し、それらを加算する。11ポイント以下の場合、次のアセスメントに進み、総合評価値を算出する。

#### スクリーニング

**A 過去3ヶ月間で食欲不振、消化器系の問題、そしゃく・嚥下困難などで食事が減少しましたか？**  
 0 = 著しい食事量の減少  
 1 = 中等度の食事量の減少  
 2 = 食事量の減少なし

**B 過去3ヶ月間で体重の減少がありましたか？**  
 0 = 3 kg 以上の減少  
 1 = わからない  
 2 = 1~3 kg の減少  
 3 = 体重減少なし

**C 自力で歩けますか？**  
 0 = 寝たきりまたは車椅子を常時使用  
 1 = ベッドや車椅子を離れられるが、歩いて外出はできない  
 2 = 自由に歩いて外出できる

**D 過去3ヶ月間で精神的ストレスや急性疾患を経験しましたか？**  
 0 = はい 2 = いいえ

**E 神経・精神的問題の有無**  
 0 = 強度認知症またはうつ状態  
 1 = 中程度の認知症  
 2 = 精神的問題なし

**F BMI 体重 (kg) ÷ [身長 (m)]<sup>2</sup>**  
 0 = BMI が 19 未満  
 1 = BMI が 19 以上、21 未満  
 2 = BMI が 21 以上、23 未満  
 3 = BMI が 23 以上

スクリーニング値：小計(最大：14ポイント)

12-14ポイント: 栄養状態良好  
 8-11ポイント: 低栄養のおそれあり (At risk)  
 0-7ポイント: 低栄養

「より詳細なアセスメントをご希望の方は、引き続き質問 G~Rにおすすみください。」

#### アセスメント

**G 生活は自立していますか(施設入所や入院をしていない)**  
 1 = はい 0 = いいえ

**H 1日に4種類以上の処方薬を飲んでいる**  
 0 = はい 1 = いいえ

**I 身体のどこかに押して痛いところ、または皮膚潰瘍がある**  
 0 = はい 1 = いいえ

**J 1日に何回食事を摂っていますか？**  
 0 = 1回  
 1 = 2回  
 2 = 3回

**K どんなたんぱく質を、どのくらい摂っていますか？**  
 ・乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト)を毎日1品以上摂取  はい  いいえ  
 ・豆類または卵を毎週2品以上摂取  はい  いいえ  
 ・肉類または魚を毎日摂取  はい  いいえ

0.0 = はい、0~1つ  
 0.5 = はい、2つ  
 1.0 = はい、3つ

**L 果物または野菜を毎日2品以上摂っていますか？**  
 0 = いいえ 1 = はい

**M 水分(水、ジュース、コーヒー、茶、牛乳など)を1日どのくらい摂っていますか？**  
 0.0 = コップ3杯未満  
 0.5 = 3杯以上 5杯未満  
 1.0 = 5杯以上

**N 食事の状況**  
 0 = 介護なしでは食事不可能  
 1 = 多少困難ではあるが自力で食事可能  
 2 = 問題なく自力で食事可能

**O 栄養状態の自己評価**  
 0 = 自分は低栄養だと思う  
 1 = わからない  
 2 = 問題ないと思う

**P 同年齢の人と比べて、自分の健康状態をどう思いますか？**  
 0.0 = 良くない  
 0.5 = わからない  
 1.0 = 同じ  
 2.0 = 良い

**Q 上腕(利き腕ではない方)の中央の周囲長(cm) : MAC**  
 0.0 = 21cm 未満  
 0.5 = 21cm 以上、22cm 未満  
 1.0 = 22cm 以上

**R ふくらはぎの周囲長 (cm) : CC**  
 0 = 31cm 未満  
 1 = 31cm 以上

評価値：小計(最大：16ポイント)

スクリーニング値：小計(最大：14ポイント)

総合評価値(最大：30ポイント)

低栄養状態指標スコア

24~30ポイント  栄養状態良好  
 17~23.5ポイント  低栄養のおそれあり (At risk)  
 17ポイント未満  低栄養

Ref. Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. Overview of MNA® - Its History and Challenges. J Nut Health Aging 2006; 10: 456-465.  
 Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). J Gerontol 2001; 56A: M366-377.  
 Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us? J Nutr Health Aging 2006; 10: 466-487.  
 © Société des Produits Nestlé SA, Trademark Owners.  
 © Société des Produits Nestlé SA 1994, Revision 2009.  
 さらに詳しい情報をお知りになりたい方は、  
[www.mna-elderly.com](http://www.mna-elderly.com) にアクセスしてください。