

あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

			3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 		1日2杯以上	1日1杯くらい	2〜3回/週	あまり食べない
	漬け物、梅干しなど 		1日2回以上	1日1回くらい	2〜3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 			よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 			よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ 			よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 		ほぼ毎日	2〜3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 			よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 			よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？			全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？			ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？			ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味つけは外食と比べていかがですか？			濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？			人より多め		普通	人より少なめ

○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小 計	点	点	点	0点
合計点				点

チェック✓	合計点	評 価
	0〜8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9〜13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14〜19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

記入日

担当