

あなたの塩分チェックシート

年 月 日 No.

当てはまる箇所にチェック✓を付け、最後に合計点を計算してください。

年齢 歳 性別 【 】

		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
家庭の味付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

チェック✓を付けた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個
小計	点	点	点	点
合計点	点			

合計点	チェック✓	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。食生活の中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。