適しおチェック！

あなたの塩分チェックシート

年齢＿＿歳　性別：男　女

お住まいの地区＿＿＿＿＿＿

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	①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
	②つけ物、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
	③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
	④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
	⑤ハムやソーセージ 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	⑥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
	⑦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
⑧しょうゆやソースなどかける頻度は？ 		よくかける（ほぼ毎日）	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
⑨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
⑩昼食で外食やコンビニ弁当など利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
⑪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
⑫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
⑬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✓	評価	合計点
	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。	0～8
	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。	9～13
	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。	14～19
	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。	20以上



監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院　土橋卓也、山崎香織

福島市

適しおチェック！

【記入例】

年齢・性別・地区を記入

あなたの塩分チェックシート

年齢 56 歳　性別：男 (女)

お住まいの地区 中央

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。

あてはまるものに○をつける

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	①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
	②つけ物、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)
	③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)
	④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)
	⑤ハムやソーセージ		よく食べる	(2～3回/週)	あまり食べない
	⑥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
	⑦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
⑧しょうゆやソースなどかける頻度は？		よくかける（ほぼ毎日）	毎日1回はかける	(時々かける)	ほとんどかけない
⑨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
⑩昼食で外食やコンビニ弁当など利用しますか？		(ほぼ毎日)	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
⑪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
⑫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
⑬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× 3 個	2点× 4 個	1点× 3 個	0点× 3 個
小計	9 点	8 点	3 点	0 点
合計点	20 点			

合計点を計算する

あてはまるものにチェック

チェック✓	評価	合計点
	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。	0～8
	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。	9～13
	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。	14～19
✓	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。	20以上



監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院　土橋卓也、山崎香織

福島市