

あなたの塩分チェックシート

年齢____歳 性別：男 女

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。

お住まいの地区_____

		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家族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

