

あなたの塩分チェックシート

No. _____

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
	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
	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	
○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。

医療スタッフからのコメント：