


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みましょう。

		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 (ほぼ毎日)	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？ 	人より多い		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	点	
合計	点				

チェック 	合計点	評価
	0~8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。
	9~13点	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点	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点以上	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。