

# 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	<input type="checkbox"/> 1日2杯以上	<input type="checkbox"/> 1日1杯くらい	<input type="checkbox"/> 2~3回/週	<input type="checkbox"/> あまり食べない
	漬物、梅干しなど	<input type="checkbox"/> 1日2回以上	<input type="checkbox"/> 1日1回くらい	<input type="checkbox"/> 2~3回/週	<input type="checkbox"/> あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		<input type="checkbox"/> よく食べる	<input type="checkbox"/> 2~3回/週	<input type="checkbox"/> あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		<input type="checkbox"/> よく食べる	<input type="checkbox"/> 2~3回/週	<input type="checkbox"/> あまり食べない
	ハムやソーセージ		<input type="checkbox"/> よく食べる	<input type="checkbox"/> 2~3回/週	<input type="checkbox"/> あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日	<input type="checkbox"/> 2~3回/週	<input type="checkbox"/> 1回/週以下	<input type="checkbox"/> 食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		<input type="checkbox"/> よく食べる	<input type="checkbox"/> 2~3回/週	<input type="checkbox"/> あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?		<input type="checkbox"/> よくかける(ほぼ毎食)	<input type="checkbox"/> 毎日1回はかける	<input type="checkbox"/> 時々かける	<input type="checkbox"/> 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?		<input type="checkbox"/> 全て飲む	<input type="checkbox"/> 半分くらい飲む	<input type="checkbox"/> 少し飲む	<input type="checkbox"/> 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?		<input type="checkbox"/> ほぼ毎日	<input type="checkbox"/> 3回/週くらい	<input type="checkbox"/> 1回/週くらい	<input type="checkbox"/> 利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?		<input type="checkbox"/> ほぼ毎日	<input type="checkbox"/> 3回/週くらい	<input type="checkbox"/> 1回/週くらい	<input type="checkbox"/> 利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?		<input type="checkbox"/> 濃い	<input type="checkbox"/> 同じ		<input type="checkbox"/> 薄い
食事の量は多いと思いますか?		<input type="checkbox"/> 人より多め		<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 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。