

# あなたは毎日の食事からどのくらい食塩をとっていますか？

## 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	
	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		
家庭の味つ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	<b>0点</b>
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。

監修：社会医療法人 製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也先生