

あなたの塩分チェックシート

No. _____

年 月 日 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。

これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど		3点 1日2杯以上	2点 1日1杯くらい	1点 2~3回/週	0点 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	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。