

や
っ
て
み
よ
う

塩分チェック表

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点をだしてください。

		0点	1点	2点	3点
食 べ る 頻 度	味噌汁、スープ等	あまり 食べない	2～3回/週	1日1杯位	1日2杯以上
	漬物、梅干し等	あまり 食べない	2～3回/週	1日1回位	1日2回以上
	竹輪、かまぼこ等の練り製品	あまり 食べない	2～3回/週	よく食べる	
	あじの開き、みりん干し、塩鮭等	あまり 食べない	2～3回/週	よく食べる	
	ハムやソーセージ	あまり 食べない	2～3回/週	よく食べる	
	うどん、ラーメン等の麺類	食べない	1回/週以下	2～3回/週	ほぼ毎日
	せんべい、おかき、ポテトチップス等	あまり 食べない	2～3回/週	よく食べる	
醤油やソースをかける頻度は		ほとんど かけない	時々かける	毎日1回は かける	よくかける (ほぼ毎日)
麺類の汁を飲みますか		ほとんど 飲まない	少し飲む	半分位飲む	すべて飲む
昼食で外食や弁当などを利用しますか		利用しない	1回/週くらい	3回/週くらい	ほぼ毎日
夕食で外食やお惣菜等を利用しますか		利用しない	1回/週くらい	3回/週くらい	ほぼ毎日
家庭の味付けは外食と比べてどうですか		薄い		同じ	濃い
食事の量は多いと思いますか		人より 少なめ	普通		人より 多め

合計

点

合計点数が・・・8点以下
9～13点
14～19点
20点以上

引き続き減塩しましょう。
減塩に向けてもう少しがんばりましょう。
食生活の中で減塩の工夫が必要です。
基本的な食生活の見直しが必要。