

塩分チェック表

「ふだんどのくらい塩分をとっているか」 確認しましょう

お住まいの地区（ 地区） 年齢（ 歳） 性別（ 男 ・ 女 ）

血圧の薬を飲んでいますか（ はい ・ いいえ ）

塩分をとりすぎないように気をつけていますか（ はい ・ いいえ ）

* 各項目をチェックして、合計点を出してください。

		3点	2点	1点	0点
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 吸わない
	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回以下/週	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
夕食で外食やお総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
朝食を毎日食べていますか (はい・いいえ)		小計			
		合計	点		

合計点	塩 分 摂 取 量
0 ～ 8	少な目です。引き続き減塩を行いましょう。
9 ～ 13	平均的です。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14 ～ 19	多めです。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多いです。食生活を基本的に見直しましょう。