

# 塩分チェック表

	3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	味噌汁、スープなど 1日2杯以上	1日1杯くらい 2~3回/週	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	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	あまり食べない
	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？	すべて飲む	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
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
合計				点

合計点	塩分摂取量
0~8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9~13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14~19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

監修 社会医療法人製鉄記念八幡病院 院長 土橋 卓也 (健康増進のしおり 2014-1)

お名前