

# 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	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	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