

記入例

あなたの塩分チェックシート

No. _____

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。

2000 年 0 月 0 日 年齢 44 歳 性別: (男) 女

記載時の
日付、年齢、
性別を記入する

		3 点	2 点	1 点	0 点
これらの食品を食べる頻度	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 × 3 個	2 点 × 1 個	1 点 × 5 個	0 点 × 4 個
小計		9 点	2 点	5 点	0 点
合計点		16 点			

あてはまるものに
○をつける

合計点を
計算する

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。

あてはまるものに
チェックをつける

※始良市では、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病予防のため、「適切な量の食塩を摂る＝適塩(よかあんばい)運動」として、様々な取組を行っています。

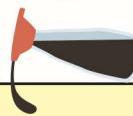
このシートを記入し、日頃の食生活を振り返り、食塩について意識してみましょう！



あなたの塩分チェックシート

_____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。

		3 点	2 点	1 点	0 点
これらの食品を食べる頻度	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 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	0 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。