



家族に
こっそり

おうちで
体感会

減塩生活チェックシート

期間 **14日間**

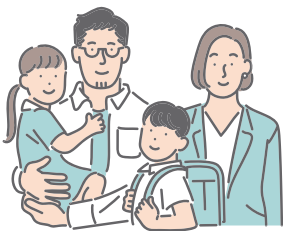
氏名

①まずは
やってみよう！
塩分チェック

取り組み前にご記入ください。

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杯/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回くらい/週	1回くらい/週	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回くらい/週	1回くらい/週	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点~8点	食塩はあまりとっていないと考えられます。
	9点~13点	食塩摂取量は平均的と考えられます。
	14点~19点	食塩摂取量は多めと考えられます。
	20点以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。