

塩分チェックシート

			3点	2点	1点	0点
頻度	みそ汁、スープなど		1日2杯以上	1日 1 杯以上	2～3回／週	あまり食べない
	漬物、梅干など		1日2回以上	1日 1 回くらい	2～3回／週	あまり食べない
	ちくわなど練り製品			よく食べる	2～3回／週	あまり食べない
	魚の干物類			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
醤油やソースをかける頻度は？			よくかける (ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
麺類の汁を飲みますか？			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
チェックを入れた個数			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	食塩摂取量	コメント			
できるだけ点数の低い食生活になるように心がけましょう！	0～8	少ない	今の食生活を続けましょう。			
	9～13	平均	減塩に向けてもう少しがんばりましょう。			
	14～19	多め	食生活のなかで減塩の工夫が必要です。			
	20点以上	かなり多い	基本的な食生活の見直しが必要です。			