

あなたの食塩摂取量、大丈夫？

減塩チェックシート★

		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	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、梅干しなど	1日2回以上	1日1回	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、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
	せんべい、おかき、ポテトチップなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどのめん類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	めん類の汁を飲みますか？	すべて飲む	半分くらい飲む	数口飲む	ほとんど飲まない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
外食やコンビニ弁当、お惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	週に数回	月に数回	利用しない	
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	
点数を合計しましょう！		↓	↓	↓	↓
合計点数→ 点					

合計点	食塩摂取量	コメント
0~8	少ない	あなたは減塩マスター★今後も薄味を心掛けましょう！
9~13	平均	減塩マスターまでもう一步★味噌汁は薄味でも1日1杯までにしましょう。
14~18	多い	注意！弁当や惣菜は食べる頻度を減らすか、漬物や塩辛いおかずを残しましょう。加工食品にも意外に食塩が多く含まれているので、料理に使う場合は薄めに味付けしましょう！
19以上	かなり多い	要注意！食塩の摂りすぎは高血圧のリスクを高めます。たくあん3切れ、梅干し1個には約2gの食塩が含まれています。習慣的に漬物や梅干しなどを食べている人は量や頻度を減らしましょう。