



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**

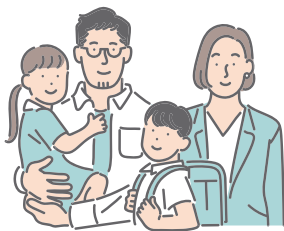
氏名

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。

減塩レシピや減塩商品、塩分測定器などを使って、減塩生活を習慣化しましょう！

② 取り組み後にご記入ください 減塩生活を振り返ってみましょう！

「取組前」の普段の食生活を振り返り、当てはまるものに○をつけてください。

「取組後」の2週間を振り返り、実践できたものに○をつけてください。

減塩のコツ	取組前	取組後
煮干しやかつお節、昆布、干し椎茸など、ダシを効かせる		
野菜料理や果物を1品追加する		
野菜たっぷり、具たくさんにする		
加工食品は、栄養成分表示を確認する		
パンや麺類を主食にするときは、おかずの塩分を控える		
しょうゆやソースは、「かける」よりも「つける」		
うどん、ラーメンなどの汁は、残すように心がける		
香辛料や薬味などの辛味や香りをアクセントにする		
酢や柑橘などの酸味をアクセントにする		
食べる前に味見をして調味料を減らす		
合計	個	個

○の数が増えた方 ⇨ これからも継続して取り組みましょう！

○の数が増えなかった方 ⇨ できるところから取り組みましょう！

Q. 減塩調味料はどれくらいの頻度で使用しましたか？

A. 毎日必ず ・ ほぼ毎日 ・ 週に3回くらい ・ 週に1,2回 ・ 使わなかった

理由

Q. 減塩調味料をこれからも使ってみたいと思いますか？

ぜひ使ってみたい ・ あまり使ってみたいとは思わない

理由