

あなたの塩分チェックシート

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。

各項目をチェックして、合計点数を出してください。

| | | 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 |
| | ちくね、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。 |

POINT – 食塩量の簡単な計算方法 –

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

例 「ナトリウム500mg」と表示されていたら・・・

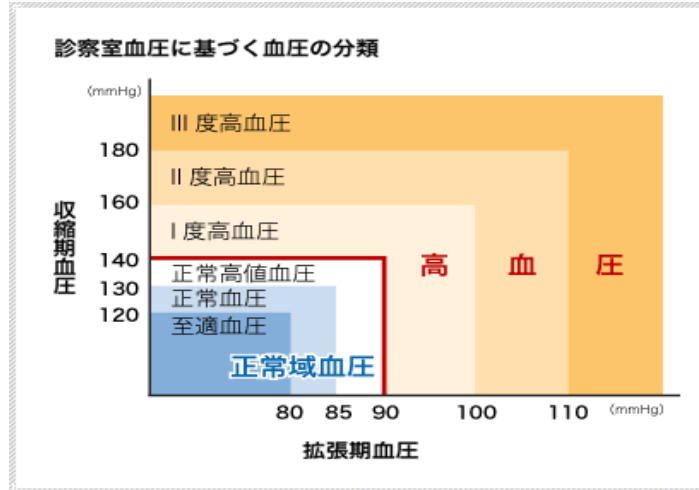
$$500 \times 2.54 \div 1000 = \underline{1.3 \text{ g}} \rightarrow \text{食塩相当量となります。}$$

— 血圧チェック —

収縮期血圧（最高血圧）： mmHg

拡張期血圧（最低血圧）： mmHg

(2015年11月15日現在)



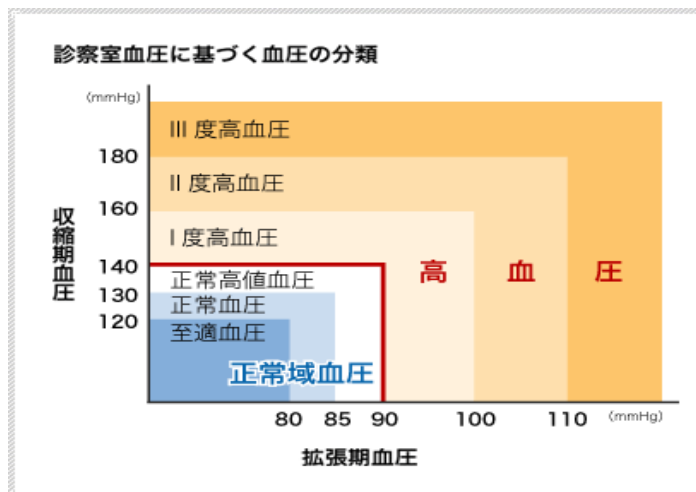
※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」

— 血圧チェック —

収縮期血圧（最高血圧）： mmHg

拡張期血圧（最低血圧）： mmHg

(2015年11月15日現在)



※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」