

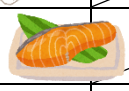
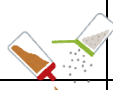
適塩レベルはどれくらい？

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。

____年____月____日

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、ラーメンなどのめん類 		ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下
	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
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
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？ 		すべて飲む	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

○をつけた個数

3点____個	2点____個	1点____個	0点____個
小計	点	点	点
合計	点		

合計点は何点でしたか？ できることから取り組み、適塩生活を送りましょう！

＼ 奈良市の項目 ／

合計点	評価	適塩レベル
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。	・・・

適塩生活のために、今日から何に取り組めますか？

に取り組めます！