

あなたの塩分チェックシート_宮古島版

No. _____

____年__月__日 年齢__歳 性別： 男 女

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 | 魚汁、かちゅー湯、みそ汁など  | 1日2杯以上 | 1日1杯くらい | 2~3回/週 | あまり食べない |
| | 油みそ、らっきょ、キムチ、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 |
| | 平かまぼこ、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 |
| | マース煮、あじの開き、塩鮭など  | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない |
| | ポーク缶、ツナ缶、ハムやソーセージ  | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない |
| | 宮古そば、ソーメン汁、ラーメンなど  | ほぼ毎日 | 2~3回/週 | 1回/週以下 | 食べない |
| | 天ぷら、せんべい、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 | |
| そば、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 | | | | |

| 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。 |

コメント: