

かんたんチェック!

あなたの塩分  チェックシート一度考えてみませんか  
塩のこと 血圧のこと

記入日：平成\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 年齢：\_\_\_\_才 性別：①男 ②女

高血圧の服薬：①あり ②なし → 血圧が高いと指摘された事が：④ある ⑤ない

お住まいの地域：美作市・勝央町・奈義町・西粟倉村・その他（ ）

ご家庭の主な調理担当者はだれですか？：①本人 ②配偶者 ③その他（ ） 世帯人数：（ ）人

## 1. あなたの塩分摂取量をチェック!!

(1) あなたのここ一か月の食事について、あまり考えすぎずに正直に答えて下さい。

各項目の該当箇所に○をしてみましよう		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
	漬物、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/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回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
麺類の汁を飲みますか?	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	
○を付けた個数	3点×【 】	2点×【 】	1点×【 】	0点×【 】	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

土橋卓也 他, 血圧, 20, 1239-1243, 2013より引用

(2) 合計点にチェック!

チェック☐	合計点	評価
<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	20点以上	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。

## 2. 以下の質問にお答えください

(1) あなたは食事の時、塩分について気にしていますか?

① はい ② いいえ

(2) あなたは現在、減塩に取り組んでいますか?

① はい ② いいえ (それぞれ以下の質問にもお答えください)

① はいの方

それはどんな事ですか?具体的に書いて下さい。

② いいえの方

しない(できない)理由はなんですか?(複数回答可)

- a. やり方がわからない      b. 家族の協力が得られない  
c. おいしくない(と思う)      d. 必要だと思わない  
e. 面倒だから

下さいね!  
ココも答えて

## 3. あなたの普段の汁物の塩分濃度は?

どちらかに○↓  
(みそ汁・みそ汁以外)

	評価
%	