

# 日頃の塩分は... とりすぎ? ちょうどいい?

チェックしてける



毎日の塩分の摂取量の傾向をみてみましょう。  
表のあてはまる各項目を○で囲み、合計点をご記入ください。

		3点	2点	1点	0点
① 食品を食べる頻度	(1) 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
	(2) 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
	(3) 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
	(4) 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
	(5) ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	(6) 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
	(7) 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
② 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	
③ 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	
④ 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	
⑤ 夕食で外食やお総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	
⑥ 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	
⑦ 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	
		<b>合計</b>			<b>点</b>

▼合計点で自分の塩分摂取傾向を確認しましょう

合計点	塩分摂取量
0~8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9~13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14~19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

公益社団法人 日本栄養士会 健康増進のしおり 2014-1 より

## 結果はいかがでしたか?

山形県民の食塩摂取量は全国でもトップクラスです。  
食塩の取りすぎは、高血圧、胃がんなど生活習慣病の原因になります。  
ご自分の食生活を振り返って減塩を心がけ、みんなで「健康長寿日本一」を目指しましょう!

<問合せ先>

- ◇村山保健所地域健康福祉課 TEL.023-627-1357
- ◇最上保健所地域保健福祉課 TEL.0233-29-1267
- ◇置賜保健所保健企画課 TEL.0238-22-3004
- ◇庄内保健所保健企画課 TEL.0235-66-4736
- ◇山形県健康福祉部健康づくり推進課 TEL.023-630-2919