



食生活チェックシート

(妊婦)



おいしおがま
食育だよりも
要チェック!!

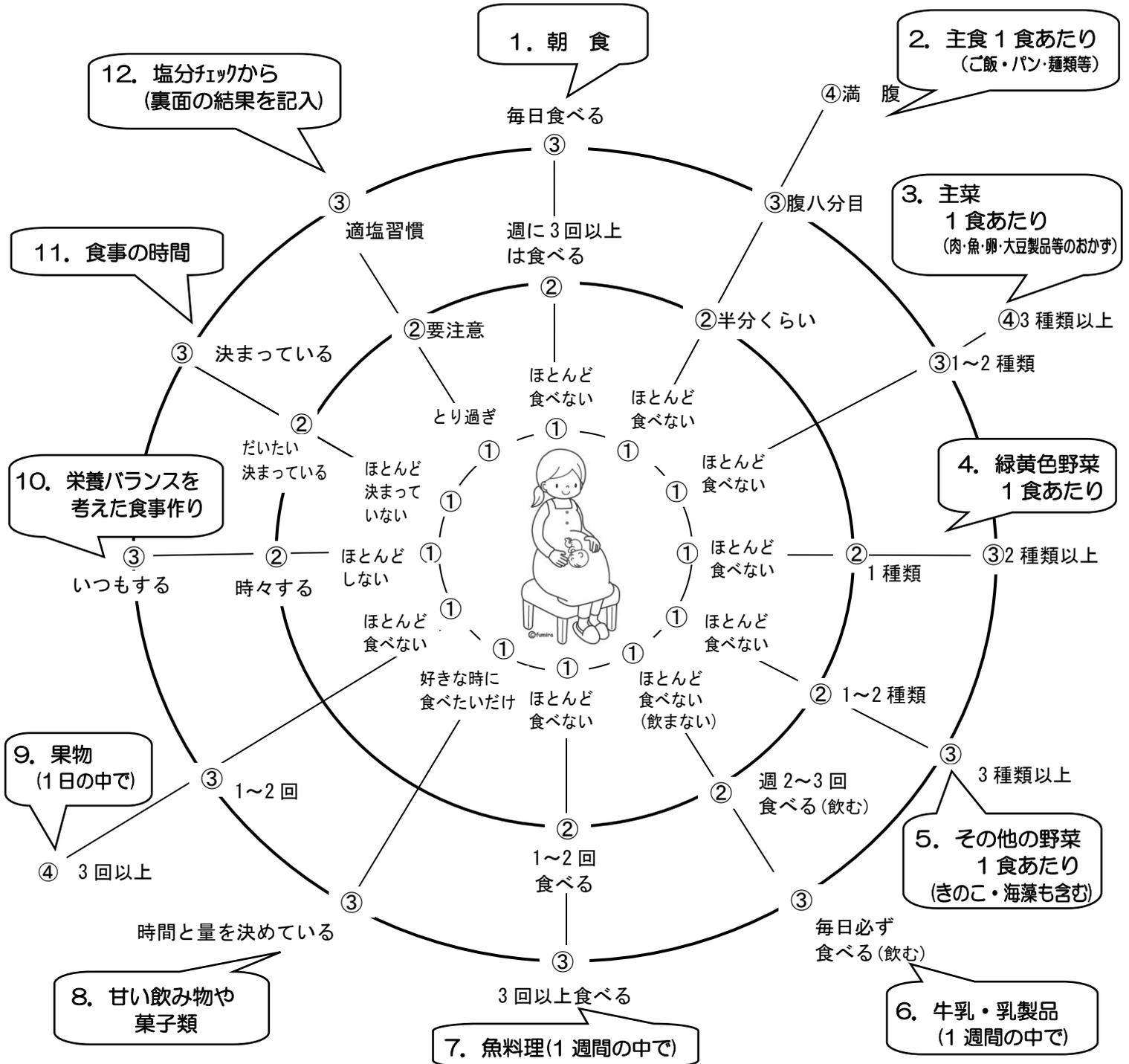


氏名 _____ (歳)

当てはまる番号に丸をつけます。つけたら隣同士を線で繋いでみましょう。
一番外側の円に近いほど、望ましい生活習慣です。
とび出したり、へこんだりしたところがあれば、改善しましょう。

<実施日>

月 日 () 妊娠 週目



- ※ アルコールを飲む習慣がありますか?
→ 毎日飲む・週に3~4回飲む・飲まない
- ※ たばこを吸う習慣がありますか?
→ 毎日吸う・時々吸う・吸わない

チェックをして気づいたこと



塩分チェックシート

※1日の塩分摂取量を知るには、くわしい計算が必要ですが、ここでは、あなたの食事の傾向をもとに大まかなチェックをしてみましょう。

質問項目		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	2杯/日以上	1日1杯位	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干など	2回/日以上	1日1回位	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	週に2~3回	1回以下/週	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(ほぼ毎日)	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	半分位飲む	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/週位	1回/週位	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/週位	1回/週位	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
〇を付けた数		3点×__個	2点×__個	1点×__個	0点×__個
小計(点数に〇の数をかける)		__点	__点	__点	__点
合計(小計をすべて足す)		__点			

【社会医療法人製鉄記念八幡病院作成「あなたの塩分チェックシート」から引用】



合計点	評価
20点以上	かなり多い
14~19点	やや多い
9~13点	平均的
8点以下	あまりとっていない

結果が出たら表面の
質問12. 塩分チェック
に戻る。



塩塩姫

これだけは知っておきたい！ ~日本人の食事摂取基準(2020版)から~

塩分の過剰摂取は、高血圧や脳血管疾患、心疾患等の原因になります。2020年からは、1日の塩分の目標量が、今までよりも0.5g厳しくなりました。下記を参考に、身体にとって適切な塩分摂取を心掛け、妊娠中や今後の健康づくりに役立てましょう！

1日の塩分の目標量は？

- ☑ 男性 7.5g未満
- ☑ 女性 6.5g未満

過度な減塩ではなく身体にやさしい
適塩を♡



妊婦さんも要注意！高血圧

「妊娠高血圧症候群」は、重度になると、早産や低体重児出生のリスクになります。予防のためには、**体重・血圧のコントロールとバランスの良い食事**が大切です。

確認しよう!! 栄養成分表示

栄養成分表示とは…

どのような栄養素がどのくらい含まれているかが一目で分かる、**健康づくりに役立つ重要な情報源**。食品を購入したり、料理を選んだりする際の目安にもなります。

栄養成分表示 (1個あたり)	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

塩分は「食塩相当量」をチェック！



ちなみに…
梅干し1個の塩分量は約2g

→減塩タイプの商品等もあるので、**栄養成分表示**をご確認ください！