



食生活チェックシート

おいしおがま
食育よりも
要チェック!!



(20~64 歳)



氏名 _____ (歳) 男・女 _____

実施日 年 月 日

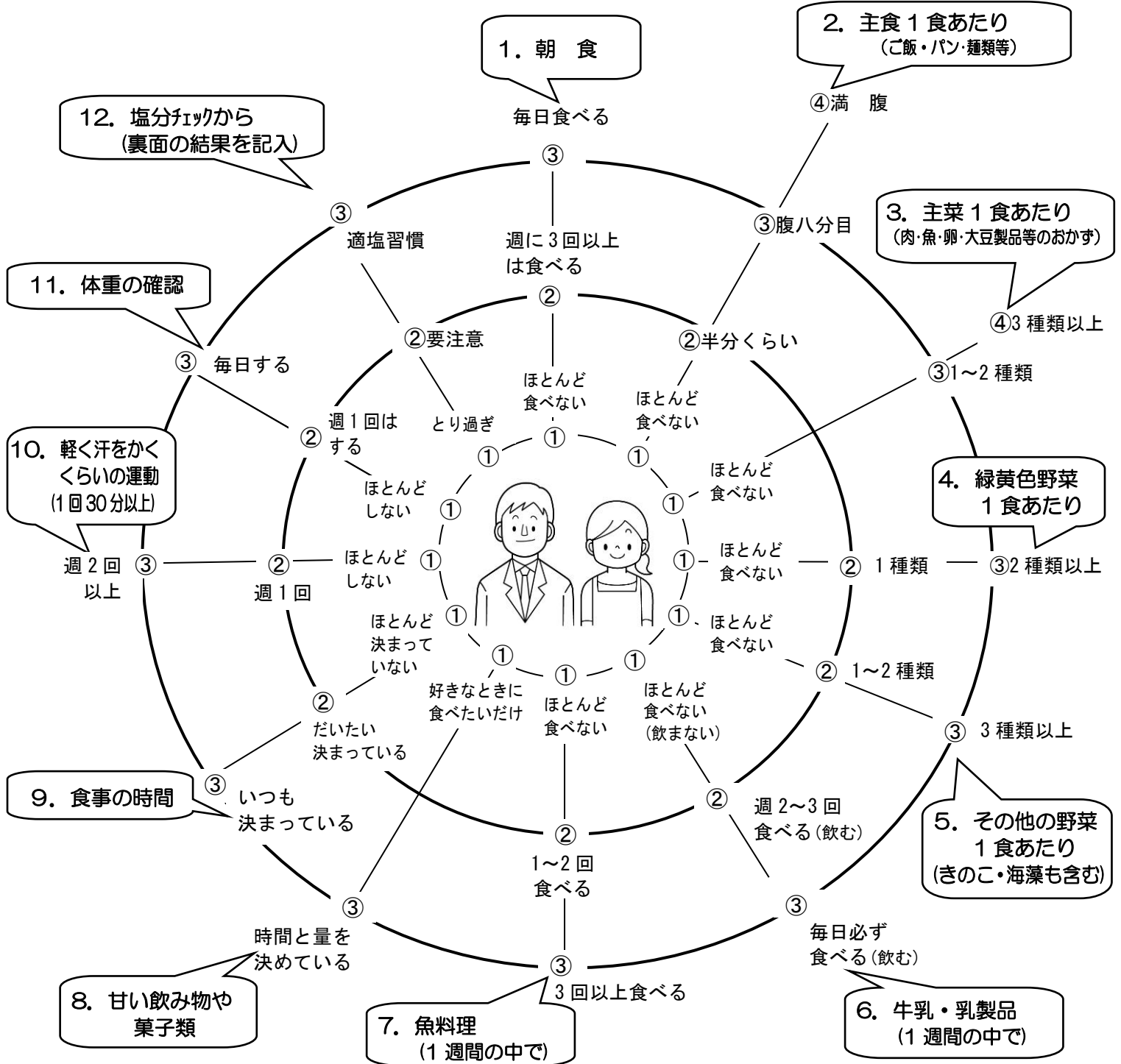
当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣同士を線で繋いでみましょう。

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。

身長 cm ・ 体重 kg

BMI



※ あなたはBMIという体格指数を知っていますか？

→ 知っている・知らない

※ アルコールを飲む習慣がありますか？

→ 毎日飲む・週に2~3回程度・飲まない

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試みましょう。

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
○を付けた数		3点×__個	2点×__個	1点×__個	0点×__個
小計(点数に○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. 塩分チェックに戻ってね！



葉塩姫

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~

1日の塩分の目標量は？

塩分の過剰摂取は、**脳血管疾患**や**心疾患**の原因になります。2020年からは、目標量がさらに0.5g厳しくなりました！

- ✓ 男性 **7.5g未滿**
- ✓ 女性 **6.5g未滿**
- ✓ 高血圧予防、重症化予防は**6.0g未滿**

ですが...

宮城県民の塩分摂取量は？

平成28年度の国民健康・栄養調査によると、宮城県は、男性11.9g/日、女性9.0g/日。**男性は全国で最も過剰に塩分を摂取している**ことが分かりました！！

ワースト1位

目標に近づくためには、あと**3~4g減らす**必要があります。身体にとって**適切な塩分**摂取を心掛けましょう。

《身近な食品の塩分量》



食パン6枚切 1枚 0.8g



カレーライス 1食 3.0g



カップ麺 1食 5~7g

栄養成分表示(1食あたり)

	Okcal
エネルギー	
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

《あと3~4g減のための... 適塩のコツ》

- 調味料は使い方で適塩→醤油やソースは**かけずにつける!**
- 麺類の汁は残して適塩→**半分残せば3~4g減!**
- 外食やコンビニでは選び方で適塩→**栄養成分表示を確認!**