



おいしおがま
食育だよりも
要チェック!!



氏名 _____ (歳)男・女 _____

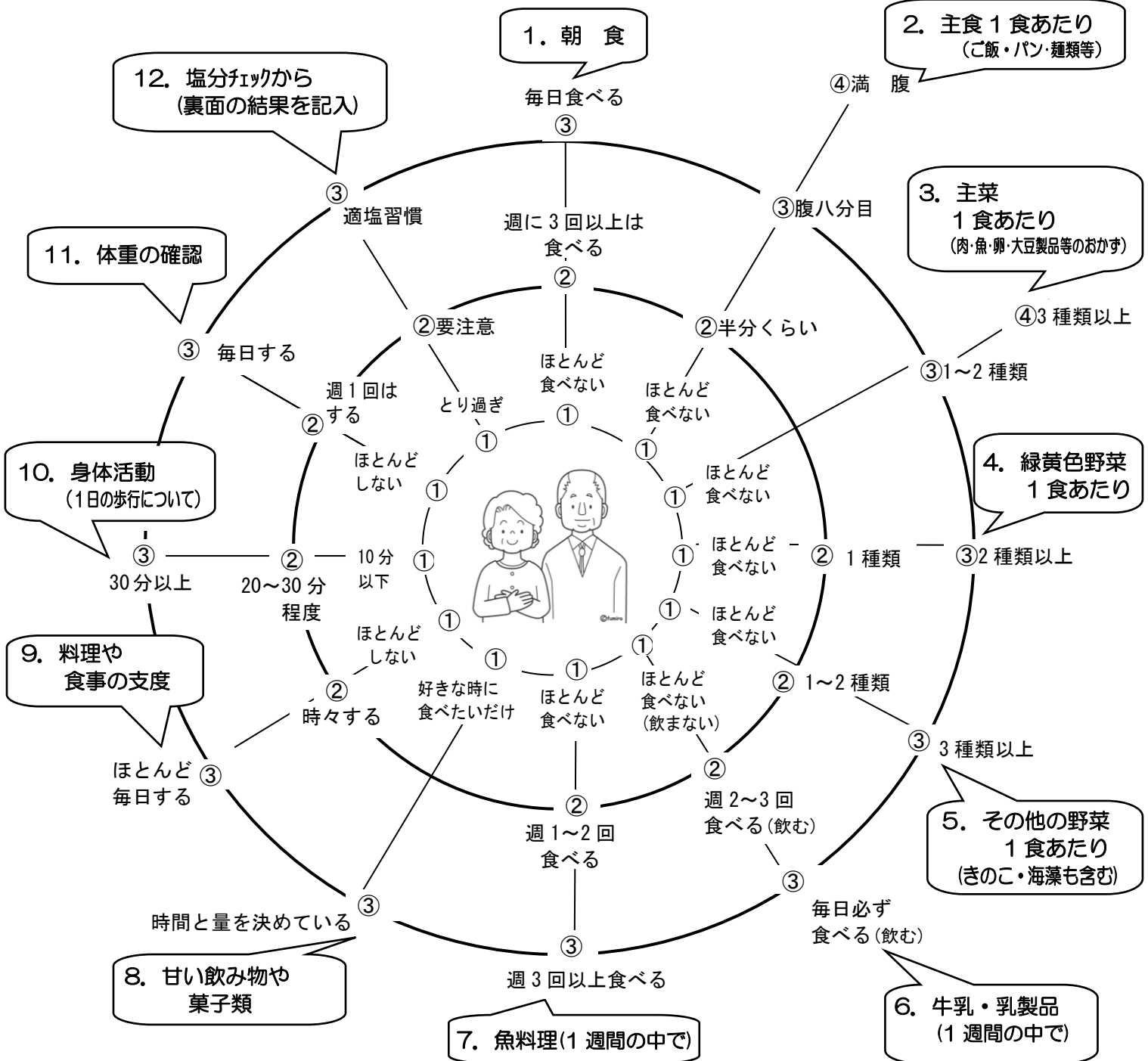
実施日 年 月 日

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。

| | | | | |
|-----|----|---|----|----|
| 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!



塩塩姫

これだけは知っておきたい!! (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、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**

《身近な食品の塩分量》



梅干し
1個 2.1g



塩鮭
1切 2.4g



カップ麺
1食 5~7g

これだけは知っておきたい!! (食事摂取基準2020版から)

あなたのBMIは?

BMIとは、身長と体重から手軽に分かる肥満度の目安です。65歳以上では、フレイル[※]と生活習慣病予防のため、**BMI 21.5~24.9が目標**となります。自分のいまのBMIを確認してみましょう。▶基礎疾患がある方は主治医にご確認下さい。

例) 身長160cm、体重60kgの場合 $60 \div (1.6 \times 1.6) = \text{BMI } 23.4$

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\left[\frac{\text{身長 (m)}}{\text{身長 (m)}} \right]} = \text{BMI}$$



望ましいBMIを維持するためには、「食べること」と「動くこと」のバランスが大切です。自分の身体の変化や、食事量の過不足を知るためにも、体重を測る習慣をつけましょう。
BMIは、計算式だけでなく、健康診断の結果(健診結果)からも確認できます!

※「フレイル」とは…加齢とともに筋肉や認知機能が低下し、生活機能障害や介護を必要とする状態などの危険性が高くなった状態のこと。