

何個当てはまるかチェックしてみよう！



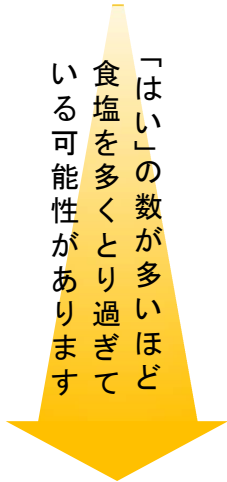
食塩が多くなる食べ方10項目

		はい	いいえ
1	濃い味付けが好き(本人および家族)		
2	おかずを多く食べる(おかずでお腹いっぱいにする)		
3	醤油やソース、ドレッシングなどはたっぷりかける		
4	梅干しや漬物、つくだ煮をよく食べる(または好き)		
5	干物やちくわ、かまぼこなど、ウインナーやハムをよく食べる		
6	みそ汁やスープなどを1日2杯以上飲む		
7	めん類(ラーメンやうどん、スパゲッティなど)をよく食べる		
8	めん類を食べる時、汁を半分以上飲む		
9	市販の惣菜やレトルトのおかずをよく食べる		
10	外食によく行く(テイクアウトも含む)		

「はい」の数が何個になったかな？確認してみよう！



食塩のとり過ぎレベル判定

とり過ぎの可能性	「はい」の数	
	0	食塩をとり過ぎている可能性は低いと考えられます。油断せずに時々自分の食事を振り返ってみましょう。
	1～2	食べ方の組み合わせなどで、食塩を多くとっている日がありそうです。食塩について少し意識してみてはいかがでしょうか。
	3～4	食塩を多くとっている可能性があります。食事のとり方を少し見直してみteはいかがでしょうか。
	5以上	食塩をとり過ぎている可能性があります。今後の健康のために、今食べている食塩量より少しでも減らすよう工夫してみましょう。

食塩をとり過ぎないためにはどうしたらいいのかな？

「減塩のための注意ポイント」のページに気を付けるポイントや減塩の方法を1から10まで各項目ごとに解説しています。

減塩に向けて、まずはトライ！

