

はじめよう！減塩生活 すこしおチャレンジ

塩分摂りすぎてはいませんか？

塩分を摂りすぎる生活を続けると、
高血圧や心疾患など様々な病気のリスクを高めます。

減塩は**早くから始めることが大切**です。

この機会に減塩生活始めませんか？

ご家族、お友達などご一緒にご参加ください。

おひとりでのご参加もお待ちしております♪

やることは
2つだけ！

① 1カ月間減塩にチャレンジ

塩分チェックシートを使って、自分の食生活をチェックしてみましょう♪意外なところに塩分があるかもしれません！

② 自分の塩分摂取量を知る

尿チェックと食生活チェックから塩分量を調べます

塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、合計点を2枚「塩分チェックシート」に記入してください。

<チャレンジ開始時> 月 日

	3点	2点	1点	0点
みそ汁・スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3杯未満	あまり飲まない
漬物・梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回未満	あまり食べない
缶詰・お菓子類など		よく食べる	2~3回未満	あまり食べない
揚げ物・惣菜など		よく食べる	2~3回未満	あまり食べない
パン・ソーセージ		よく食べる	2~3回未満	あまり食べない
うどん・ラーメンなど	3回以上	2~3回未満	1回未満	食べない
せんべい・おかしや菓子など		よく食べる	2~3回未満	あまり食べない
しょうゆ・ソースなど	よくかける(毎日)	毎日1回以上かける	時々かける	ほとんどない
うどん・ラーメンの日数	全て飲む	半分ほど飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
惣菜(冷凍食品・コンビニ食品)の消費量や外食を減らしたか?	ほぼ毎日	3回以上	1回以上	利用しない
夕食で揚げ物の多い日と少ない日を比べて減らしたか?	ほぼ毎日	3回以上	1回以上	利用しない
惣菜の摂取量を減らして減らしたか?	多い	少し		減らさない
塩分の量は多かったかと思いませんか?	入り多い		少し	少ない
合計(1~5)	小計	点	点	点
	合計(1~5)			

(参考) 日本減塩協会 減塩ガイドライン(2014)

★グループエントリーもしくは個人での参加が可能です。

受付期間：10月～12月末



参加賞
減塩料理に使いやすい?
計量スプーン



申し込み・問い合わせ先
北医療生協 事務局 (神農・松島)

052-914-4554