

【塩分のとり方をチェックしてみましょう】

あてはまる項目に✓をしましょう

- ☐ 漬物や佃煮をよく食べる
- ☐ ハムやウィンナー、ちくわやはんぺんなどをよく食べる
- ☐ みそ汁や吸い物などは、1日2杯以上飲む
- ☐ 麺類の汁は飲む方だ
- ☐ 料理に調味料をよくかける
- ☐ 外食が週に2回以上ある

いくつ当てはまりましたか？判定は裏にあります

【塩分のとり方チェックの判定】

✓が4～6個の人

塩分のとり過ぎです。食生活の見直しを！

✓が2～3個の人

塩分を意外にとっています。食べ方を工夫しましょう！

✓が0～1個の人

合格です。これからも気を付けて！