


お  
た  
ず  
ね

(右の該当欄に○印をお願いします)

お住まいの市町村	小諸市・佐久市・小海町・佐久穂町・川上村・南牧村・南相木村・北相木村・軽井沢町・御代田町・立科町・その他	性別	男性 女性
年代	10歳代・20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳代・80歳代・90歳代		
ふだん塩分に気をつけて食事をしていますか。	気をつけている	あまり気をつけていない	
野菜の1日の摂取量（野菜料理の数）	5皿以上	4皿	3皿 2皿以下
今日、朝ごはんを食べましたか。	食べた		食べていない

提出用

**あなたの塩分チェック** あてはまるものに○印をし、最後に合計点を計算してください

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	週に2～3回	あまり食べない
	漬け物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	週に2～3回	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	週に2～3回	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	週に2～3回	あまり食べない
	ハムやソーセージ	—	よく食べる	週に2～3回	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	週に1回以下	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	週に2～3回	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(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	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	週に3回くらい	週に1回くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	週に3回くらい	週に1回くらい	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	
	○をつけた個数	3点× ___ 個	2点× ___ 個	1点× ___ 個	0点× ___ 個
	小計	点	点	点	0点
	合計点	点			

**あなたの野菜の食べ方チェック** 該当する場合、□欄に✓をしてください

<input type="checkbox"/> 今日の朝食に野菜を食べた	<input type="checkbox"/> 外食よりも家庭で作った料理を食べることが多い		
<input type="checkbox"/> 野菜を食べるのが好き	<input type="checkbox"/> 「旬の野菜」や「緑黄色野菜」がわかる		
<input type="checkbox"/> つけあわせの野菜も全部食べる	<input type="checkbox"/> 野菜メインの料理を5品以上作ることができる		
<input type="checkbox"/> 生野菜だけでなく煮物やお浸しなども食べる	<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜をそろえて食べている		
<table border="1" style="display: inline-table;"> <tr> <td>✓の個数</td> <td>個</td> </tr> </table>		✓の個数	個
✓の個数	個		

御協力ありがとうございました。

### 「あなたの塩分チェック」の結果の見方

あなたの点数	合計点	評 価
	0点～8点	食塩はあまりとっていないと考えられます。 引き続き減塩をしましょう。
	9点～13点	食塩摂取量は平均的と考えられます。 減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14点～19点	食塩摂取量は多めと考えられます。 食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20点以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。 基本的な食生活の見直しが必要です。

### 「あなたの野菜の食べ方チェック」の結果の見方

あなたの点数	✓の個数	評 価
	7個以上	野菜の意識バッチリ！味付けに気をつけて、 「健康に食べる」達人を目指しましょう。
	4個～6個	野菜への意識が高まっています！ 1品プラスで350g以上を目指しましょう。
	3個以下	野菜に意識を向けるチャンスです。 外食もメニューの選び方で野菜量アップ！ 野菜が使われた料理を選ぶことから始めましょう。

長野県佐久保健福祉事務所



長野県PRキャラクター「アルクマ」 © 長野県アルクマ