

あなたの普段の食事をチェックしてみましょう!

当てはまるものに○をつけ、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	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	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	2~3回/週	1回/週以下	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	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	3回/週くらい	1回/週くらい	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	3回/週くらい	1回/週くらい	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				

チェック✓	合計点	評価
	0~8	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。
	9~13	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。
	14~19	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。

できそうな項目から取り組みましょう。
実践していくうちにあなたもいつの間にか減塩名人!



野菜摂取と減塩で もっと健康長寿

~食品が偏らないようにバランスよく食べましょう!~



野菜 1日目標量 350g!

男性	圏域	摂取量	女性	圏域	摂取量
1	飛騨	337g	1	飛騨	292g
2	西濃	296g	2	中濃	263g
3	東濃	293g	3	岐阜	256g
4	中濃	275g	4	西濃	250g
5	岐阜	258g	5	東濃	242g

全国平均摂取量 男性/284g 女性/270g

食塩 1日目標量 男性/8g未満 女性/7g未満

男性	圏域	摂取量	女性	圏域	摂取量
1	中濃	10.1g	1	飛騨	8.1g
2	西濃	10.2g	2	東濃	8.3g
3	東濃	10.3g	3	西濃	8.4g
4	飛騨	10.6g	4	中濃	9.1g
5	岐阜	11.1g	5	岐阜	9.3g

全国平均摂取量 男性/10.8g 女性/9.2g

岐阜県民の
7割が野菜不足、
食塩のとりすぎ
です!!

圏域別
野菜・食塩
摂取量
ランキング

