

あなたの食習慣から できることにチェック☑しよう

- ① 1～23からあなたの食習慣をチェックしてみましょう！
- ② 「**していない**」または「**最近はじめた**」とチェックした項目から**3つ選んで**、来月までの目標にしましょう。
（「**ずっとしている**」は過去6ヵ月以上実行していることを指します）

積極的に食べる作戦（増カリウム）

		ずっと している	最近 はじめた	して いない
1	少なくとも2日に1つ果物を食べる。			
2	1日に1～2つ果物を食べる。			
3	野菜の付け合わせを残さず食べる。			
4	毎日必ず野菜料理を食べる。			
5	毎食必ず野菜料理を食べる。			
6	1日2回以上、主食、主菜、副菜の揃った食事を食べる。			
7	1日5つ分（350g）以上の野菜を食べる。			
8	1日3杯は日本茶、コーヒー、紅茶などのカリウムを多く含む飲料を飲む。（無糖）			
9	1日コップ1杯（200ml）牛乳を飲む。			
10	1日1杯（200ml）以上食塩無添加の野菜ジュースを飲む。			

ちょっと頑張る減塩作戦(減ナトリウム)

		ずっと している	最近 はじめた	して いない
11	みそ汁は1日1杯以内とする。			
12	めん類の汁やスープを残す。			
13	塩味の濃い加工食品や惣菜を控える。			
14	漬物は控える。			
15	香りの強い野菜を積極的に利用する。			
16	味見をせずにむやみに調味料をかけない。			
17	大量に出にくいしょうゆさしを使用する。			
18	食卓に卓上調味料を置かない。			
19	低塩タイプの調味料を使う。			
20	酢や香辛料を積極的に使用する。			

外食・中食(惣菜や弁当など)・減塩食品を賢く利用する作戦

		ずっと している	最近 はじめた	して いない
21	外食・中食の際は、スマートミールの 認証店舗を利用する。			
22	食品を購入したり、外食する際、 栄養成分表示や関連表示を確認する。			
23	日本高血圧学会減塩食品リストに掲載 された商品を利用している。			



©2021
日本高血圧学会

目標を選びましょう

年 月

まずは
記録して
みよう!

目標①

目標②

目標③



©2019 日本高血圧学会

ナトカリ改善 星取表

	目標①	目標②	目標③	ひと言
第1週				
第2週				
第3週				
第4週				
第5週				
	白星：○	合計	個	

(できたら白星：○ できなかったら黒星：●)

目標を達成したら別の目標に取り組んでみましょう!