



あなたは何タイプ？

DATE 20 / / ()

患者用

塩分タイプ診断シート

※各グループの質問数の違いは、診断結果には影響ありません。

Group A	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど汁物を食べる頻度は？	2杯以上 / 日	1杯程度 / 日	2~3杯 / 週	それ以下
漬物、梅干しなどは？	2回以上 / 日	1回程度 / 日	2~3回 / 週	それ以下
ちくわ、かまぼこ、さつま揚げなど練り製品は？		1回程度 / 日	2~3回 / 週	それ以下
干物、塩鮭、塩鯖などは？		ほぼ毎日	2~3回 / 週	それ以下
ハム、ウインナー、ベーコンなどは？		ほぼ毎日	2~3回 / 週	それ以下
うどん、そば、ラーメンなど麺類は？	1回程度 / 日	2~3回 / 週	1回以下 / 週	それ以下
せんべい、おかき、ポテトチップスなどは？		週に3回以上	1~2回 / 週	それ以下
小計：				/ 17 点

Group B	3点	2点	1点	0点
醤油やソースを料理にかける頻度は？	2品以上 / 日	1品 / 日	数日に1回	それ以下
うどん、ラーメンなど麺類の汁を飲みますか？	全て飲む	半分飲む	1/3飲む	それ以下
家庭の味付けは外食と比べてどう感じますか？	濃い	同じ		薄い
小計：				/ 9 点

Group C	3点	2点	1点	0点
外食やコンビニ弁当などを利用する頻度は？	ほぼ毎日	3回程度 / 週	1回程度 / 週	それ以下
インスタント食品、お惣菜、レトルト食品などを利用する頻度は？	ほぼ毎日	3回程度 / 週	1回程度 / 週	それ以下
食事の量は人と比べて多いと感じますか？	多め		同等	少なめ
小計：				/ 9 点

GroupAが10点以上の方
食品・料理選択タイプ

「何を食べるか」

を中心に考えてみましょう

GroupBが5点以上の方
味付け・調味タイプ

「どう食べているか」

を中心に考えてみましょう

GroupCが5点以上の方
習慣・環境タイプ

「なぜそうなっているのか」

を一緒に考えてみましょう

このシートは点数をつけ評価する為のものではなく、管理栄養士と一緒に改善点を考える為のツールです。

あなたの目標：

ID _____ NAME _____ 様

塩分摂取タイプ結果

GroupAが10点以上
食品・料理選択タイプGroupBが5点以上
味付け・調味タイプGroupCが5点以上
習慣・環境タイプ**GroupA** 食品・料理選択タイプ

課題「何を食べるか」

加工食品や麺類など塩分量が多い食品の頻度が高い

関わり方：初期・最初の一步として

指導ポイント

- ・食品の塩分含有量の教育
- ・量を減らす、頻度を下げる、代替食品へ切り替える等
摂取量を減らす工夫
- ・高塩分食品の摂取頻度の記録

GroupB 味付け・調味タイプ

課題「どう食べているか」

食べ方の習慣で塩分を多く摂取している
可能性が高い

関わり方：中期・習慣付けを意識

指導ポイント

- ・調味料の塩分含有量の教育
- ・しょうゆやソースはかけるよりつける
- ・香り、食感、うまみ等満足度が上がるコツを
- ・減塩調味料の活用
- ・麺類の汁は残す習慣、汁物は具沢山にする等

GroupC 習慣・環境タイプ

課題「なぜそうなっているのか」

生活環境による背景を汲み取る必要あり

関わり方：長期・併走、寄り添いを

指導ポイント

- ・是正することよりもまず何故そのような
生活になっているのかを整理する
- ・生活習慣や環境のヒアリングを丁寧に行う
- ・本人の意欲に合わせ無理に目標を立てず継続可能な
「落としどころ」を探す

MEMO

POINT

「関わり方」を参考にしつつ目標を立てましょう。特にグループCタイプは長期的な関わりが必要です。
まずは小さな目標（グループAやB）1～2個からはじめましょう。

※患者用シートを患者に渡す場合、終了後コピーを取って記録として控えておきましょう※