

あなたのカリウムチェックシート



日本高血圧学会
増カリウムイメージキャラクター
カリ菜ちゃん



最近1週間の食事内容をふり返り、料理・食品区分ごとで、平均的な1日分の食事量について、最もあてはまる選択肢を1か所選んで○をつけてください。

	例示(注意点)	選択肢(最もあてはまる内容を1つ選んでください。)							
ご飯 パン めん類 など (主食)	おにぎり(コンビニサイズ)	ほとんど 食べない	1個分	2個分	3個分	4個分	5個分	6個分 以上	
	ごはん(中茶碗中盛り)	ほとんど 食べない	1杯分	2杯分	3杯分	4杯分	5杯分	6杯分 以上	
	パン(ロールパンは2個で1つとします)	ほとんど 食べない	1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分	6つ分 以上	
	めん類(どんぶり1杯、大皿1杯)	ほとんど 食べない	1杯分	2杯分	3杯分	4杯分	5杯分	6杯分 以上	
肉・魚・卵 大豆製品 などを用いた料理 (主菜)	小鉢・小皿の料理	ほとんど 食べない	1皿分	2皿分	3皿分	4皿分	5皿分	6皿分 以上	
	大皿の料理	ほとんど 食べない	1皿分	2皿分	3皿分	4皿分	5皿分	6皿分 以上	
野菜・いも・豆 海藻・きのこ などを用いた料理 (副菜)	小鉢・小皿の料理 具たくさん汁物	ほとんど 食べない	1杯分	2杯分	3杯分	4杯分	5杯分	6杯分 以上	
	大皿の料理	ほとんど 食べない	1皿分	2皿分	3皿分	4皿分	5皿分	6皿分 以上	
果物	(りんごは半分で1つとします)	ほとんど 食べない	1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分	6つ分 以上	
牛乳・乳製品	(牛乳はコップ半杯で1つとします)	ほとんど 飲まない 食べない	1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分	6つ分 以上	
日本茶・コーヒー・ 紅茶・ウーロン茶・ ココア(嗜好飲料)	(1杯はコーヒー茶碗1杯とします)	ほとんど 飲まない	1杯分	2杯分	3杯分	4杯分	5杯分	6杯分 以上	
菓子類	(ショートケーキ小1個、 どら焼き1個、 クッキー4枚程度を1つ分とします)	ほとんど 食べない	1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分	6つ分 以上	

* 1に満たない場合は、「ほとんど食べない・飲まない」に○をつけてください。

* 裏面によくある質問(補足説明)があります。

記入した方のお名前:

記入日: 20 年 月 日 / ID 記入欄:

よくある質問（補足説明）



- 小数点以下の食事量となる場合は、小数点以下は四捨五入してください。
- 野菜ジュースは、200ml（紙パック1つ、コップ1杯）を「小鉢・小皿の料理」1皿分としてください。
- 果物ジュース（100%）は、飲んだ量をそのまま果物として数えます。
例えば、オレンジジュース 200ml（コップ1杯）を飲んでいる場合は、「果物」2つ分としてください。

