

あなたの塩分チェックシート

No. _____

_____年 _____月 _____日 年齢 _____歳 性別： 男 女

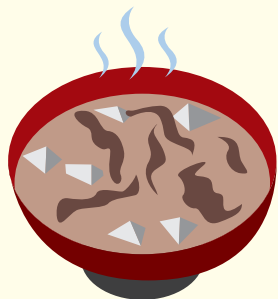
当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		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。

医療スタッフからのコメント：

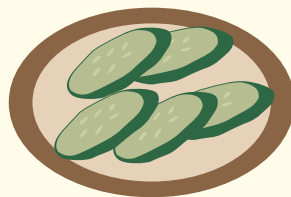
あなたが普段食べているものには、
どれくらい食塩が含まれているかご存じですか？



みそ汁 (1杯)
約 **1.5g**



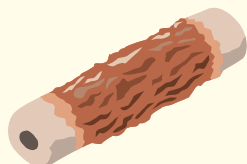
インスタントスープ
(1袋)
約 **1.2g**



きゅうりの
ぬかみそ漬け (5切れ)
約 **1.6g**



梅干し (1つ)
約 **2.2g**



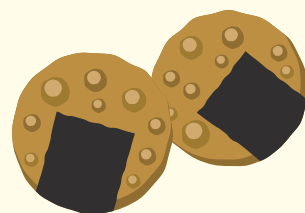
ちくわ・中 (1本)
約 **0.7g**



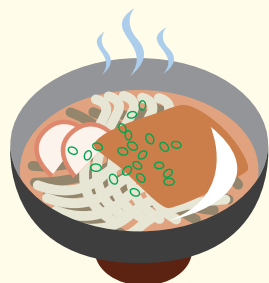
あじの開き (1尾)
約 **1.4g**



塩鮭・中辛 (1切れ)
約 **1.1g**



かた焼きせんべい・大
(2枚)
約 **1.0g**



うどん
(1杯、汁を含む)
約 **5 ~ 6g**



ラーメン
(1杯、汁を含む)
約 **6 ~ 7g**



塩
(小さじ1杯)
6.0g



濃い口しょうゆ
(小さじ1杯)
0.9g

参考資料：香川芳子監修「毎日の食事のカロリーガイド」女子栄養大学出版部、2008
牧野直子監修「FOOD & COOKING DATA 塩分早わかり」女子栄養大学出版部、2011

※1 食品名とその食品に含まれる食塩量 (g) を記載しています。

※2 上記の食品に含まれる食塩量は、調理方法などによりある程度変化します。目安として考えてください。



高血圧治療の減塩目標は
1日6g未満！

食塩を多く含む食品はなるべくひかえ、減塩を心がけましょう。

日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン 2009

