

あなたの塩分チェックシート

No. _____

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(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

