

塩分チェックシート

当てはまるものに○を付けて
合計点を計算してみよう！



	3点	2点	1点	0点	点数
1 みそ汁・スープなどを食べる頻度	1日 2杯以上	1日 1杯くらい	2~3回 /週	あまり 食べない	<input type="text"/>
2 漬け物・梅干しなどを食べる頻度	1日 2回以上	1日 1回くらい	2~3回 /週	あまり 食べない	<input type="text"/>
3 ちくわ・かまぼこなどを食べる頻度		よく 食べる	2~3回 /週	あまり 食べない	<input type="text"/>
4 アジの開き・みりん干し・塩鮭 などを食べる頻度		よく 食べる	2~3回 /週	あまり 食べない	<input type="text"/>
5 ハム・ソーセージなどの加工肉を 食べる頻度		よく 食べる	2~3回 /週	あまり 食べない	<input type="text"/>
6 うどん・ラーメンなどの麺類を 食べる頻度	ほぼ毎日	2~3回 /週	1回/週 以下	食べない	<input type="text"/>
7 せんべい・ポテトチップスなどを 食べる頻度		よく食べる	2~3回 /週	あまり 食べない	<input type="text"/>
8 しょうゆ・ソースなどをかける頻度	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	ときどき かける	ほとんど かけない	<input type="text"/>
9 うどん、ラーメンなど麺類の汁を 飲みますか？	全て飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	<input type="text"/>
10 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	<input type="text"/>
11 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	<input type="text"/>
12 家庭の味付けは外食と比べて？	濃い	同じ		薄い	<input type="text"/>
13 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	<input type="text"/>

質問1~13の合計点数

点

0~8点

たいへんよくできています！
引き続き減塩をしましょう。

9~13点

食塩摂取量は平均値です
もう少し頑張りましょう。

14~19点

食塩摂取量が多めです！
減塩の工夫が必要です。

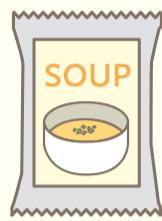
20点以上

食塩摂取量がかかなり多めです！
基本的な食生活の見直しを。

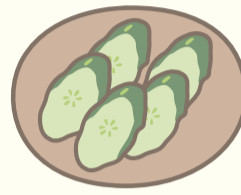
あなたが普段食べているものに、
どれくらい食塩が含まれているかご存知ですか？



みそ汁
1杯
約**1.5g**



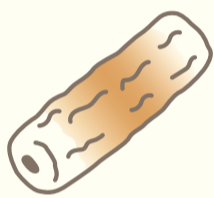
インスタントスープ
1袋
約**1.2g**



きゅうりのぬか味噌漬け
5切れ
約**1.6g**



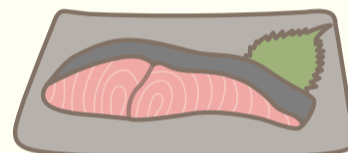
梅干し
1つ
約**2.2g**



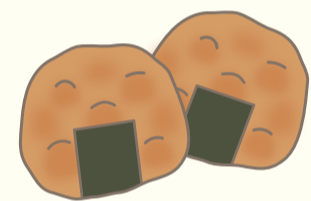
ちくわ(中)
1本
約**0.7g**



アジの開き
1尾
約**1.4g**



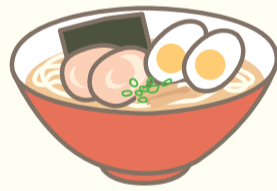
塩鮭(中辛)
1切れ
約**1.1g**



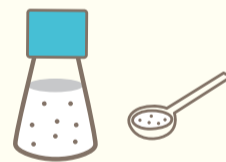
かた焼きせんべい(大)
2枚
約**1.0g**



うどん
1杯(汁を含む)
約**5~6g**



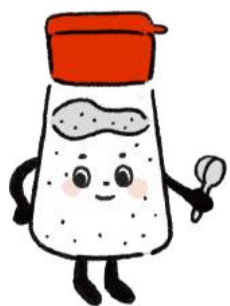
ラーメン
1杯(汁を含む)
約**6~7g**



塩
小さじ1杯
約**6.0g**



濃口しょうゆ
小さじ1杯
約**0.9g**



イメージキャラクター：
ゆるしおちゃん

塩を多く含む食品はなるべく控え、
1日の食塩摂取量8g以下を目指しましょう！

今日の食事からゆる〜く心がけよう！



出典元:社会医療法人製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也/栄養管理士 増田香織

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、2008

牧野直子監修「FOOD&COOKING DATA 塩分早わかり」女子栄養大学出版、2011

長野県「第2期信州保健医療総合計画」

※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。

※上記の食品に含まれる食塩量は、調理法などによりある程度変化します。目安としてお考えください。