



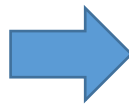
# 塩分チェックシート

※1日の塩分量を知るには、くわしい計算が必要ですが、ここでは、あなたの食事の傾向をもとに大まかなチェックを試みましょう。

		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	週に2~3回	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	週に2~3回	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	週に2~3回	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	週に2~3回	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	週に2~3回	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	週に2~3回	週に1回以下	あまり食べない
	せんべい、ポテトチップスなど		よく食べる	週に2~3回	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(ほぼ毎日)	1日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
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
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	週に3回くらい	週に1回くらい	ほとんど利用しない
夕食で外食やお惣菜を利用しますか？		ほぼ毎日	週に3回くらい	週に1回くらい	ほとんど利用しない
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
合計		点	点	点	

それぞれの項目の点数を合計します

合計  
——点  
最高32点中



合計点数	食塩摂取量
20点以上	①とり過ぎ
9~19点	②要注意
8点以下	③適塩習慣

表面の質問  
12.塩分チェック  
に記入します

【参考資料：日本栄養士会 健康増進のしおり 2014-1から】

## あなたは「1日の塩分の目標量」を知っていますか？

(18歳以上の男女)

日本人の食事摂取基準 (2015年版)から	男性	8g未満	高血圧予防を目的に 改定されました。
	女性	7g未満	

※日本人の食事摂取基準は、国民の健康保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもので、5年ごとに改定を行っています。

## 食品に含まれる塩分量を知って塩分の摂り過ぎに気をつけよう！！

塩分1g	塩分2g	塩分3g	塩分4g	塩分5g以上
ハム2枚 1.3g  ささかま1枚 1.2g	梅干し1個 2.1g  たくあん2切れ 2.1g  インスタント味噌汁2.0g	塩鮭 2.4g  カレーライス 3.0g	うどん、そば 4~5g	カップラーメン 5~6g

**\*加工食品の隠れ塩分に注意しましょう！**

出典 宮城県栄養士設置市町村連絡協議会