



## 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してみましょう。

		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	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	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】

## 【日本人の食事摂取基準(2015年度版)から】

あなたは「1日の塩分の目標量」を知っていますか？

男性	8g未満
女性	7g未満

(高血圧予防を目的に改定されました)

あなたは「目標とするBMI(体格指数)」を知っていますか？

BMI(body mass index) → 体格指数

日々のエネルギーの過不足を知るために  
体重のチェックをし、BMIを計算してみましょう。

## 【身近な食品や料理の塩分】



食パン  
6枚切り  
1枚0.8g



うどん、そば  
4~5g



カップラーメン  
5~6g



カレーライス  
3.0g



ハム2枚  
1.3g



梅干し1個  
2.1g

★次の計算式であなたのBMIがわかります。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$$

【目標とするBMIの範囲】 18歳以上

年齢	範囲	備考
18~49歳	18.5~24.9	25.0以上は 肥満です
50~69歳	20.0~24.9	
70歳以上	21.5~24.9	

※男女共通 参考値です