



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	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取り過ぎ
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

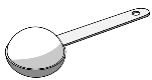
【参考資料:日本栄養士会 健康増進のしおり 2014-1から】

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	

適塩習慣 始めましょう!



とりあえず 何にでも
しょうゆをかけないこと



うどん、そば、ラーメンなどの
麺類の汁は残すこと



汁物は毎食飲まないこと
(1日1回程度に!)



具だくさんの
味噌汁にする

佃煮や塩辛、漬物や
梅干しがないと物足りないと思わないこと



食卓の上には、常に塩や
しょうゆ、ソースなどの
調味料を置かないこと

