塩分チェックシート

WEB版はこちら！

あてはまるもの1つに○をつけてください！

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度は？	みそ汁、スープなど	1日 2杯以上	1日 1杯くらい	週に 2～3回	あまり 食べない
	つけもの、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	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	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	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
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ くらい		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					

合計　　点

監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院　土橋卓也・山﨑香織

あなたの食塩摂取量は・・・

0～8点	9～13点	14～19点	20点以上
少なめです！ 引き続き、減塩生活を続けましょう☺	**平均的**です！ 減塩に向けて、できることから取り組みましょう！	**多め**です！ 食生活の中で、減塩の工夫が必要です！	**かなり多め**です！ 食生活全体の見直しが必要です！

食塩摂取量を少なくするには・・・

- 左のチェック表では、どんな項目で「3点」や「2点」に○がつきましたか？
- 「3点」だったものは「2点」に、「2点」だったものは「1点」になるよう、できそうなものからトライしてみましょう！

濃い味は変えられない！そんな方は…

まずは“量を減らす”ことで減塩できます♪



みそ汁2杯で
塩分約3g



1杯なら
塩分約1.5g



みそ汁の汁を減らして具だくさんにすると
塩分約1.5g



塩分0.9g



ラーメン1杯
（汁を全部飲む）
塩分5～7g



汁を半分飲む
塩分3～4g



汁を全て残す
塩分2～3g



しょうゆを全面に“たっぷり”つける
塩分0.2g



しょうゆを先端に“すこし”つける
塩分0.09g

薄い味付けにチャレンジ！そんな方は…

- 調味料をつけたりかけたりする前に風味を楽しむ
- 「だし」を効かせて料理のおいしさアップ！
- 酸味や辛味でメリハリのある味に！
- 減塩調味料も使ってみよう！

宮城県気仙沼保健所

【本シートの参考資料】
日本高血圧学会 一般の方向け資料
https://www.jpnsh.jp/general_ind.html