

塩分チェックシート

あてはまるものに○をつけ、最後に合計点を出してみよう！

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	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	2~3回/週	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	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	あまり食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎日)	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	3回/週くらい	1回/週くらい	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	3回/週くらい	1回/週くらい	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	
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		①3点× 個	②2点× 個	③1点× 個	④0点× 個
①②③④の合計点		点	点	点	点
合計点	評価				
0~8点	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩しましょう				
9~13点	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。				
14~19点	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。				
20点以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。				

出典：社会医療法人製鉄記念八幡病院「あなたの塩分チェックシート」

塩分チェックシート結果から、がんばる塩eco(減塩)目標を設定し、できた日に○をつけよう

塩eco(減塩)のために がんばる私の目標	
--------------------------	--

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	達成 できた 日数
九月																																
十月																																
十一月																																

せんなん健康チャレンジウイーク

裏面もチェック→

食塩摂取量あと3グラム (1日あたり)減らしたいのです

第3次みやぎ21健康プラン目標値: 男性7.5g未満 女性6.5g未満

できることから はじめてみよう

1

麺類の汁は半分残す

-2g



2

しょうゆは味をみてからかける

☆しょうゆ1かけ減らせば...

-0.5g

3

「減塩」と書かれた食品を選ぶ

☆通常の食品より2~3割減塩されています



4

塩分の高い食品の食べ方を見直す

☆1回の量を減らす, 食べる回数を減らすなど...



みそ汁(1杯)
約1.5g



梅干し(1個)
約2.2g



ちくわ・中(1本)
約0.7g



塩鮭・中辛
(1切)約1.1g

宮城県では、県民の皆さんに「お塩のeco(エコ)」を推奨しています。
お塩のeco=塩の節約(減塩)という意味です。