

塩分チェックシート



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
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

○をつけた項目に応じて、
点数を足していきましょう！

合計 点

監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 土橋卓也、山崎香織



宮城県気仙沼保健所



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
具たくさんにすると

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

→

しょうゆを先端に
“すこし”つける

塩分0.2g

→

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！