

あなたの塩分チェックシート



No. _____

_____年 _____月 _____日 年齢 _____歳 性別： 男 女

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	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	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	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	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	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	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20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。

高血圧を予防しよう～減塩！あと3g～

step1 1日の食塩摂取の目標量を知ろう 目標量：男性**7.5g**未満・女性**6.5g**未満※

step2 ふだん食べている食品の食塩量の目安を知ろう ※日本人の食事摂取基準2020年版



みそ汁
(1杯)

約 1.5g



インスタントスープ
(1袋)

約 1.2g



きゅうりの
ぬかみそ漬け
(5切れ)

約 1.6g



梅干し
(1つ)

約 1.8g



辛子明太子
(1/2腹30g)

約 1.7g



カップめん (スープ含む)

約 5g～6g



ちくわ・中
(1本)

約 0.6g



ウイナーソーセージ
(1本)

約 0.5g



塩鮭・甘塩(甘口)
(1切れ)

約 1.4g



かた焼き
せんべい・大
(2枚)

約 0.6g



ポテトチップス (60g)

約0.6g



すし (しょうゆ含む)

約 4g～5g



うどん
(1杯、汁を含む)

約 5～6g



食パン・6枚切
(1枚)

0.7g



塩
(小さじ1杯)

6.0g



濃い口しょうゆ
(小さじ1杯)

0.9g



かつ丼

約3g～4g



カレーライス

約3g

※食塩量は調理方法や商品、店によって違います。あくまでも目安として考えてください。

step3 ちょっとずつカンタンにできることから始めよう

～ 塩eco (減塩) のコツ ～

- 栄養成分表示の「**食塩相当量**」を見て賢く選ぼう!
- めん類のスープを残そう! ⇒ スープを半分残すと**-2g**
- 汁ものは野菜たっぷりでおいしく減塩しよう! ⇒ 野菜たっぷりみそ汁で**-0.3g**
- 減塩商品を利用しよう!
⇒ しょうゆを40%減塩しょうゆに替えると小さじ1杯で**-1g**
- 食塩の多い加工食品は食べる回数や量を減らそう!
- 食べ過ぎに注意しよう!

栄養成分表示 1食 (75g) 当たり (添付調味料を含み)	
エネルギー	450kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	19.7g
炭水化物	56.9g
食塩相当量	6.9g



高血圧を予防して健康寿命を延ばしましょう。離乳食から薄味でこどもの味覚を育てましょう。

