

食塩チェックシート (考案：社会医療法人 製鉄記念八幡病院 土橋卓也先生)

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	味噌汁・スープなど	1日2杯以上	1日1杯位	2~3回/週	あまり食べない
	漬物・梅干しなど	1日2回以上	1日1回位	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ・かまぼこなどの練り物製品		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
しょう油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	半分位飲む	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/週位	1回/週位	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/週位	1回/週位	利用しない	
ご家庭で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	食塩はあまり摂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	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。食生活の中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。

食塩摂取量の目安は1日6g未満
(※日本高血圧学会推奨)

男性10.9g 女性9.3g
※令和元年度 国民健康栄養調査より

結果はいかがでしたか？

今日から、少しずつ「減塩」を意識してみよう!!

●●ひと目でわかる!●●

料理ごとの食塩量

この地域でよく食べられている食品

 豆腐とわかめの味噌汁 1.5~2.1g (1杯)	 とん汁 1.4~2.0g (1杯)	 たまごスープ 1.0~1.3g (1杯)	 コーンスープ 1.1~1.4g (1杯)	 春雨スープ 1.1~1.4g (1杯)
 梅干し 2.2g (1個10g)	 辛子高菜 0.8~0.9g (15g)	 キムチ 0.8~0.9g (40g)	 たくあん 1.4g (2切れ20g)	 辛子明太子 1.6~1.8g (30g)
 ソーセージ 1g (2本50g)	 ハム 1g (2枚40g)	 ベーコン 0.4g (1枚15g)	 サラダチキン 1.1~1.9g (1個110g)	 から揚げ 0.4~1.9g (4~5個)
 さば缶(味付) 1.8~2.0g (1缶)	 ちくわ 1.9g (90g)	 かまぼこ 0.8g (2切れ30g)	 ししゃも 0.7~0.8g (2尾60g)	 塩鮭(甘口) 4.6g (1切れ80g)
 豚骨ラーメン 5.2~5.8g (1人前)	 肉うどん 5.6~5.8g (1人前)	 ミートソーススパゲティ 3.4~4.1g (1人前)	 ちゃんぽん 7.3~10g (1人前)	 カップ麺 3.5~5.8g (1人前)
 ポテトチップ 0.6~0.7g (1袋60g)	 せんべい 0.4g (大2枚30g)	 柿ピー 0.4~0.5g (40g)	 みたらし団子 0.4g (1本)	 肉まん 1g (1個)

栄養表示基準(消費者庁)参照

【無塩】食品100g(液状100ml)当たり、ナトリウムが5mgに満たないこと

【減塩】対象となる製品からのナトリウム低減量が食品100g(液状100ml)当たり、ナトリウムが120mg以上減少していること

【低塩】【塩分控えめ】【うす塩】食品100g(液状100ml)当たり、ナトリウムが120mg以下であること