


あなたの食塩摂取量はどれくらいですか？

塩分チェック		各項目をチェックして、合計点数を出してください。			
		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2～3回/週	あまり食べない
	漬け物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回以上	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
	煮物（野菜、魚の煮付けなど）	1日2回以上	1日1回以上	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
麺類の汁を飲みますか？		すべて飲む	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
国立病院機構九州医療センター(土橋卓也・増田香織 監修)「あなたの塩分チェックシート～高血圧治療の減塩目標達成のために～」 改変			合計		点


合計点	食塩摂取量
0～9	少ない。減塩によく努めています。引き続き減塩をしましょう。
10～14	ふつう。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
15～20	多い。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
21以上	かなり多い。基本的な食生活の見直しが必要です。

食塩相当量の目標量

成人男性：7.5g未満/日
成人女性：6.5g未満/日



● 食べ物に含まれる食塩量 ●


みそ汁1.5g


ぬか漬(4切)1.3g


ちくわ中1本0.6g


塩鮭(甘口)1切1.4g


ウインナー1本0.5g


せんべい1枚0.3g


ラーメン7.5g


かけうどん4.7g