

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～



監修：国立病院機構 九州医療センター 臨床教育部長 高血圧内科医長

土橋卓也 先生

管理栄養士

増田香織 先生

記入例

あなたの塩分チェックシート

No. _____

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。

2000年 〇月 〇日 年齢 44歳 性別：(男)女

日付、年齢、
性別を記入する

		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 <input checked="" type="radio"/>	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 <input checked="" type="radio"/>
	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 <input checked="" type="radio"/>
	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 <input checked="" type="radio"/>
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週 <input checked="" type="radio"/>	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 <input checked="" type="radio"/>	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 <input checked="" type="radio"/>	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 <input checked="" type="radio"/>	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 <input checked="" type="radio"/>	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 <input checked="" type="radio"/>	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 <input checked="" type="radio"/>	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 <input checked="" type="radio"/>	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通 <input checked="" type="radio"/>	人より少なめ	
○をつけた個数	3点×3個	2点×1個	1点×5個	0点×4個	
小計	9点	2点	5点	0点	
合計点	16点				

あてはまるものに
○をつける

合計点を
計算する

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。

あてはまるものに
チェックをつける

医療スタッフからのコメント：

めん類の汁は残すようにしましょう。

※始良市では、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病予防のため、「適切な量の食塩を摂る＝適塩(よかあんばい)運動」として、様々な取組を行っています。

このシートを記入し、日頃の食生活を振り返り、食塩について意識してみましょう！



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。

MEMO

あなたが普段食べているものには、どれくらい食塩が含まれているかご存じですか？

 <p>みそ汁 (1杯) 約 1.5g</p>	 <p>インスタントスープ (1袋) 約 1.2g</p>	 <p>きゅうりの ぬかみそ漬け(5切れ) 約 1.6g</p>	 <p>梅干し (1つ) 約 2.2g</p>
 <p>ちくわ・中 (1本) 約 0.7g</p>	 <p>あじの開き (1尾) 約 1.4g</p>	 <p>塩鮭・中辛 (1切れ) 約 1.1g</p>	 <p>かた焼きせんべい・大 (2枚) 約 1.0g</p>
 <p>うどん (1杯、汁を含む) 約 5 ~ 6g</p>	 <p>ラーメン (1杯、汁を含む) 約 6 ~ 7g</p>	 <p>塩 (小さじ1杯) 6.0g</p>	 <p>濃い口しょうゆ (小さじ1杯) 0.9g</p>

参考資料：香川芳子監修「毎日の食事のカロリーガイド」女子栄養大学出版部、2008

牧野直子監修「FOOD & COOKING DATA 塩分早わかり」女子栄養大学出版部、2011

※1 食品名とその食品に含まれる食塩量 (g) を記載しています。

※2 上記の食品に含まれる食塩量は、調理方法などによりある程度変化します。目安として考えてください。



高血圧治療の減塩目標は
1日 6g 未満！

食塩を多く含む食品はなるべくひかえ、減塩を心がけましょう。