







# 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	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。

( 社会医療法人 製鉄記念八幡病院 塩分チェックシートを引用 )

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>

上記の食品に含まれる食塩量は調理方法などにより変化します。目安としてご利用ください。

摂り過ぎに注意しましょう！

1日の食塩摂取目標量は**男性7.5g未満、  
女性6.5g未満**です。 日本人の食事摂取基準(2020年版)より

※高血圧や慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための1日の食塩摂取  
目標量は**男女とも6.0g未満**です。 高血圧治療のガイドライン2019より

