

# 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 0 月 0 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	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×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？



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 **2.2g**



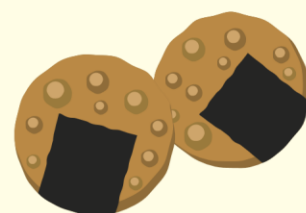
ちくわ・中(1本)  
約 **0.7g**



あじの開き(1尾)  
約 **1.4g**



塩鮭・中辛(1切れ)  
約 **1.1g**



かた焼きせんべい・大  
(2枚)  
約 **1.0g**



うどん  
(1杯、汁を含む)  
約 **5～6g**



ラーメン  
(1杯、汁を含む)  
約 **6～7g**



塩  
(小さじ1杯)  
**6.0g**



濃い口しょうゆ  
(小さじ1杯)  
**0.9g**

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。