

# あなたの塩分チェックシート

当てはまる□に✓または数字をつけ、最後に合計点を計算してください。

年齢  歳

性別  男  女

① これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	<input type="text"/>	1日2杯以上	<input type="text"/>	1日1杯くらい	<input type="text"/>	2~3回/週	<input type="text"/>	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	<input type="text"/>	1日2回以上	<input type="text"/>	1日1回くらい	<input type="text"/>	2~3回/週	<input type="text"/>	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品	<input type="text"/>		<input type="text"/>	よく食べる	<input type="text"/>	2~3回/週	<input type="text"/>	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など	<input type="text"/>		<input type="text"/>	よく食べる	<input type="text"/>	2~3回/週	<input type="text"/>	あまり食べない
	ハムやソーセージ	<input type="text"/>		<input type="text"/>	よく食べる	<input type="text"/>	2~3回/週	<input type="text"/>	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	<input type="text"/>	ほぼ毎日	<input type="text"/>	2~3回/週	<input type="text"/>	1回/週以下	<input type="text"/>	食べない
	せんべい、ポテトチップスなど	<input type="text"/>		<input type="text"/>	よく食べる	<input type="text"/>	2~3回/週	<input type="text"/>	あまり食べない
② しょうゆやソースなどのかける頻度	<input type="text"/>	よくかける(ほぼ毎食)	<input type="text"/>	毎日1回はかける	<input type="text"/>	時々かける	<input type="text"/>	ほとんどかけない	
③ うどん、ラーメンなどの汁を飲む量	<input type="text"/>	全て飲む	<input type="text"/>	半分くらい飲む	<input type="text"/>	少し飲む	<input type="text"/>	ほとんど飲まない	
④ 昼食で、外食やコンビニ食などの利用	<input type="text"/>	ほぼ毎日	<input type="text"/>	3回/週くらい	<input type="text"/>	1回/週くらい	<input type="text"/>	利用しない	
⑤ 夕食で外食や惣菜などの利用	<input type="text"/>	ほぼ毎日	<input type="text"/>	3回/週くらい	<input type="text"/>	1回/週くらい	<input type="text"/>	利用しない	
⑥ 外食と比べた家庭の味付け	<input type="text"/>	濃い	<input type="text"/>	同じ	<input type="text"/>		<input type="text"/>	薄い	
⑦ 食事の量	<input type="text"/>	人より多め	<input type="text"/>		<input type="text"/>	普通	<input type="text"/>	人より少なめ	
✓をつけた個数	<input type="text"/>	個							
点数	× 3点		× 2点		× 1点		× 0点		
小計	<input type="text"/>	点							

合計点

点

✓	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。



## 1日の食塩摂取目標量は…？



**3~4g 多い!!**

青森県の食塩摂取量



## 適切な食塩摂取量にするコツ

**うまみ**を十分にきかせる  
(しっかりだしをとる)



**にんにく、しそ、レモン**などの風味をきかせる



**麺類の汁は残す**

1日の食事の中で  
**和食と洋食をバランス**  
良く組み合わせる



**漬け物**は控える  
浅漬けのほうが  
食塩は少ない

**味付けは最後!**  
しみこむ量を少なくする



みそ汁は1日1回、  
**具だくさん**にして  
汁の量を少なくする



しょうゆやソースは  
“かける”のではなく  
“つける”

調味料は、  
目分量ではなく  
**測る**



**外食や加工食品**  
を控える