

あなたの塩分チェックシート

____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(ほぼ毎日)	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。

医療スタッフからのコメント:

◆塩分とり過ぎ 簡単チェック!
食塩をどれだけとっているかは目に見えないものです。次ページの「塩分チェック」

1日の食塩摂取の目標量は皆さんご存知でしょうか? 「日本人の食事摂取基準2020」では持病のない健康な成人男性の場合、1日7・5g未満、持病のない健康な成人女性の場合、1日6・5g未満を目標としています。また高血圧の人の場合は日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン2019」に示されている1日6g未満を目標としています。

食塩のとり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などの様々な生活習慣病を招きます。減塩は高血圧の人に限らず、血圧が正常な人にも重要です。

◆おいしく減塩!
減塩食はおいしくないと思われがちですが、香辛料や酸味、うま味をきかせたりすることでおいしく減塩することができます。また最近では減塩調味料や減塩食品などが身近で手に入るようになりましうまく活用することで、簡単に減塩することができます。様々な種類の減塩食品が増えているので、手軽なものから始めてみるのも良いでしょう。日本高血圧学会では減塩食品をより多くの人に知ってもらうため「JSH減塩食品リスト」を作成しています。

シート」を使って、ご自分の食塩摂取量を大まかですが確認してみましょう。

減塩食品を上手に使って、
おいしく減塩しましょう



◆従来品と減塩食品を比べてみました

(JSH 減塩食品リストより)

食品	食塩相当量100g 当たり (g)		表示上の減塩率 (%)
	従来品	減塩品	
コースハム	2~2.5	1.3~1.8	25~30
練り製品	1.5~2.5	1~1.8	30~40
漬物	2.3~4.8	1.3~3.6	25~30
昆布佃煮	7.4	4.8~5.3	25
米菓	1.75~2.73	0.83~1.6	25~40
食塩	99.5	46	50
醤油	14.5	7.1~9.0	35~45
味噌	10.4~14.5	7.1~8.0	25

※JSH減塩食品リスト
https://www.jpsh.jp/
data/salt_foodlist.pdf



この他にも食品を購入する際には食塩相当量(栄養成分表示)を確認する、野菜を1日の必要量(350g)摂取するなど、減塩のためにはできることが、まだまだ沢山あります。

「塩分チェックシート」をご自分でチェックするのが難しかったり、減塩食品について、もっと詳しいお話を聞きたいなど、その他のことでも、栄養に関するご相談がありましたら、総合福祉センター「ハピネス」の管理栄養士まで、お気軽にご連絡ください。

■お問い合わせ
保健福祉課
保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-3356

