

あなたの塩分チェックシート

1. 年代（ 20 歳代、30 歳代、40 歳代、50 歳代、60 歳代、70 歳代以上 ） 2. 性別（ 男性 女性 ）

3 塩分チェック あてはまるものに○をつけ、最後に合計点を記入してください

飲食する頻度		3 点	2 点	1 点	0 点	あなたの 点数
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 杯以上	2～3 回 /週	あまり 飲まない	
	漬物、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？	すべて飲む	半分飲む	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		
夕食で外食やお総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		
合計点						

あなたの塩分チェックシート 結果表

★あなたの合計点 点

✓チェック	合計点	評価
	0～8点	食塩はあまりとっていないと考えられます。 引き続き減塩しましょう
	9～13点	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点	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点以上	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。

★あなたが普段食べているものに含まれる塩分はどのくらい？

しまね版 あいうえお塩分表										※塩分量はあくまでも目安です。商品によっても塩分量に差があります。減塩に心がけましょう。	
わ	ら	や	ま	は	な	た	さ	か	あ		
わかめスープ 2g/1杯	ラーメン (外食) 6～9g/1杯 (汁を残せば3～5g)	焼きめし 2～3g/1食 (200g)	麻婆豆腐 2～3g/1人前	ハム 1g/2枚	納豆(タレ付) 0.6g/1つ	たくあん 1.3g/3切れ	鮭(甘塩) 2g/1切れ (80g)	カップめん 5～6g/1カップ (汁を残せば2g)	あじの干物 1g/小1枚		
濃口しょうゆ (小さじ1) 0.9g	り	塩 (小さじ1) 6g	み	ひ	に	ち	し	き	い		
濃厚しょうゆ (小さじ1) 0.9g	利尻こんぶ (塩昆布) 0.9g/5g		みそ汁 1.2g/1杯	冷やし中華 4g/1人前	肉じゃが 2g/1食	(プロセス) チーズ 0.46g/18g	塩さば 1.4g/ 1/2尾80g	キムチ 0.7g/小皿1	インスタント みそ汁 2g/1杯		
を	る	ゆ	む	ぶ	め	つ	す	く	う		
うどん 5.8g/1杯 (汁を残せば2.6g)	ルウ カレー 2g/1皿 シチュー 1.7g/1皿 (ルウ1切れ)	ゆずポン酢 (ポン酢しょうゆ) 1.5g/大さじ1	(お)むすび 2.5g/2個	粉末だし (だしの素) 1.6g/小さじ1	めか漬け 1g/30g	佃煮(のり) 0.9g/大さじ1	すし酢・ らっきょう酢 0.8g/大さじ1	グラタン 2.5g/1皿	梅干し 2g/中1個		
薄口しょうゆ (小さじ1) 1.0g	れ	み	め	へ	ね	て	せ	け	え		
	レトルトカレー 3～4g/1皿	みそ (小さじ1) 0.7g	めんたいこ 2g/半切れ	ベーコン 0.4g/1枚	練り製品 (ちくわ小) 0.6g/1本30g	天ぷら 1g/小2枚	塩せんべい 0.4g/2枚	ケチャップ 0.5g/大さじ1	枝豆 (さやつぎ) 1g/80g		
食パン	ろ	よ	も	ほ	の	と	そ	こ	お		
食パン 0.8g/6枚切1枚	ロールパン 0.8g/2個	寄せ鍋 5.4g/1人前	もずく酢 (タレ付) 1g/1パック	ポテトチップス 0.8g/1袋	ノンオイル ドレッシング(薄しそ) 1.2g/大さじ1	どんぶり 3～4g/1杯	そば (つゆをきむ) 2.9g/1人前	コンソメ 2.3g/1個4g	おいなり 2.3g/3つ		