

あなたの塩分チェックシート

年 月 日

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。

年齢 _____ 歳 性別：男 女

これらの食品を食べる頻度は？		3点	2点	1点	0点				
	頻度	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3杯/週	あまり食べない				
みそ汁、スープなど		1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3杯/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 × 小点	個	2点 × 点	個	1点 × 点	個	0点 × 点	個	
合計点								0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。

コメント：

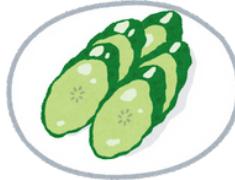
あなたが普段食べているものには、どれくらい食塩が含まれているかご存じですか？



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 1.8g



ちくわ・中
(1本)
約 0.6g



ウインナーソーセージ
(1本)
約 0.5g



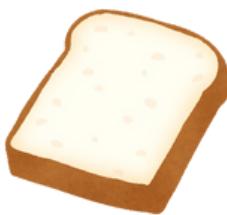
塩鮭・甘塩(甘口)
(1切れ)
約 1.4g



かた焼き
せんべい・大
(2枚)
約 0.6g



うどん
(1杯、汁を含む)
約 5~6g



食パン・6枚切
(1枚)
0.7g



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：牧野直子監修「FOOD & COOKING DATA 塩分早わかり（第5版）」女子栄養大学出版部、2022

*1 食品名とその食品に含まれる食塩相当量(g)を記載しています。

*2 上記の食品に含まれる食塩相当量は、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。

食塩を多く含む食品はなるべくひかえ、
1日の食塩摂取量は8g以下をめざしましょう。

広島県健康増進計画「健康ひろしま21（第3次）」

※ 高血圧治療が必要な方は1日6g未満が目標です。

日本高血圧学会：高血圧管理・治療ガイドライン 2025

監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 土橋卓也、山崎香織

広島県西部保健所一部改編