

# 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

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度は？	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 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個
小点		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。

コメント：

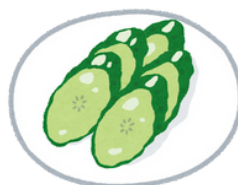
# あなたが普段食べているものには、 どれくらい食塩が含まれているかご存じですか？



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