

塩分チェックシート

あてはまるものに○をつけ、最後に合計点を出してみよう！

		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	あまり食べない
	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？	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	点	
合計点	点				

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。

社会医療法人製鉄記念八幡病院作成 あなたの塩分チェックシートを引用

裏面もチェック→

仙南の働き盛り世代は塩分が多い！

男性は-2g, 女性-1g減塩が必要です！！

みやぎ21健康プラン目標値：男性9g以下 女性8g以下



出典：H29宮城県仙南保健所食習慣・生活習慣調査結果より

できることから はじめてみよう

1

麺類の汁は半分残す

-2g



2

しょうゆは味をみてからかける
☆しょうゆ1かけ減らせば・・・

-0.5g

3

「減塩」と書かれた食品を選ぶ
☆通常の食品より2～3割減塩されています



4

塩分の高い食品の食べ方を見直す

☆1回の量を減らす, 食べる回数を減らすなど・・・



みそ汁(1杯)
約1.5g



梅干し(1個)
約2.2g



ちくわ・中(1本)
約0.7g



塩鮭・中辛
(1切)約1.1g

出典：宮城県仙南保健所