



豊岡市マスコット「玄さん」

# あなたがとっている塩分量をチェック！

まず、自分が日頃どのくらい塩分をとっているかを知ることが第一歩。「塩分チェック表」を活用して、塩分摂取の傾向を知っておきましょう。

## 塩分チェック表

あてはまる項目に○をして、合計点数を出してください。

		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回	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
	塩鮭、みりん干し、干物など		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、ラーメンなどのめん類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、スナック菓子など		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
めん類の汁を飲みますか？	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	
<b>合計</b>	<b>点</b>	( 点)	( 点)	( 点)	

日本高血圧学会 (JSH2013) で報告された簡易食事調査票「塩分チェックシート」を参考に作成

## 塩分チェックを評価しよう

### 塩分チェック点数の計算方法

あてはまる項目に○をして、合計点数を出してください。

		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回	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
	塩鮭、みりん干し、干物など		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、ラーメンなどのめん類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、スナック菓子など		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
	めん類の汁を飲みますか？	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	
<b>合計</b>	<b>点</b>	<b>14点</b>	( 6点)	( 4点)	( 4点)



合計点	食塩摂取量	
0~8	少なめ	引き続き薄味習慣を続けていきましょう。
9~13	平均	点数が高い項目に気をつけましょう。
14~19	多め	点数が高い項目を減らしていきましょう。
20以上	かなり多い	また食生活を見直し、薄味に慣れていきましょう。



14点以上だと要注意！！  
点数の高かった項目を振り返ろう