

日頃どのくらい塩分をとっていますか？

塩分摂取量を確認しましょう！

塩分チェック表

各項目をチェックして、合計点を出してください。

		3点	2点	1点	0点
① A～Gの食品を食べる頻度	A 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
	B 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
	C 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
	D 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
	E ハムやソーセージ	—	よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	F 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
	G 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
② 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	
③ 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	
④ 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	
⑤ 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	
⑥ 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	
⑦ 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	
チェックした個数		3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個
小計		点	点	点	—
合計		点			

合計点を計算して、ご自分の塩分摂取量を確認しましょう！

合計点	塩分摂取量
0～8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9～13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14～19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

出典(引用)：公益社団法人 日本栄養士会「健康増進のしおり 2014-1」



作成「ちちぶ医療協議会」(事務局：秩父市 地域医療対策課 ☎22-2279)
 秩父市 保健センター ☎22-0648 横瀬町 健康づくり課 ☎25-0116
 皆野町 健康こども課 ☎62-1288 長瀬町 健康福祉課 ☎66-3111
 小鹿野町 保健課 ☎75-0135