

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」

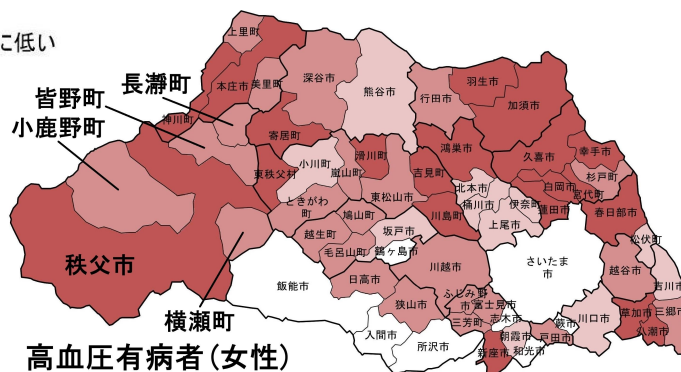
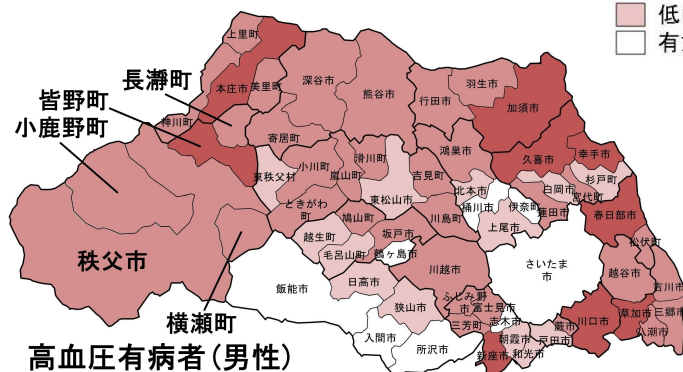


作成「ちちぶ医療協議会」(事務局：秩父市 地域医療対策課 ☎22-2279)
 秩父市 保健センター ☎22-0648 横瀬町 健康子育て課 ☎25-0110
 皆野町 健康こども課 ☎62-1288 長瀬町 健康こども課 ☎66-3111
 小鹿野町 保健課 ☎75-0135

塩分のとりすぎに注意しましょう！

【秩父地域の高血圧の割合】

高血圧判定
■ 有意に高い
■ 高い
■ 低い
□ 有意に低い



秩父地域は、県内で、
男女とも「高血圧」の割合が高い地域です。

出典(引用)：埼玉県衛生研究所「令和3年度 埼玉県特定健診
データ解析【協会けんぽ十市町村国保】」

高血圧の原因は？

喫煙

肥満

運動不足

ストレス

塩分のとりすぎ

睡眠不足



血圧が高いことに、慣れていませんか？

血圧が高くなっても症状として現れず、気づきにくい。



高血圧は知らないうちに進行し『脳卒中』『心臓病』など急激な症状を引き起こす可能性があるため、注意が必要です。また、塩分摂取が多いことが重なり、『腎硬化症』という合併症を発症する可能性もあります。

塩分をとりすぎると、血液量が増え心臓の負担になり、血圧が高くなります。

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかります。



塩分をとりすぎることで『高血圧』『動脈硬化』『脳卒中』『心臓病』『慢性腎臓病(CKD)』等のリスクを高めることになります。

**※食品に含まれる塩分量を確認して、
塩分控えめを心がけましょう！**



食料品に含まれる塩分量を意識しましょう！

調味料などを使って料理する時（調味料の量：塩分量）



めんつゆ(4倍濃縮)	大さじ1	1.9g
白だし	100ml	10.2g
ほんだし	5g	1.0g
すし酢	小さじ1	0.4g
ポン酢	大さじ1	1.5g
和風ドレッシング	大さじ1	0.8g
焼き肉のたれ	大さじ1	1.0g



カレールウ	20g	2.2g
麻婆茄子の素	35g	1.6g
麻婆豆腐の素	30g	1.4g
回鍋肉の素	26g	1.3g
浅漬けの素	100ml	8.8g
キムチ鍋の素	180cc	7.0g
豆乳鍋キューブ	1個	3.1g

お総菜やお弁当などを食べる時（食料品の量：塩分量）



おにぎり(ツナマヨ)	1個	1.1g
肉まん	1個	0.9g
カレーパン	1個	0.9g
チキンカツサンド	2個	2.1g
テリヤキバーガー	1個	4.2g
フライドポテト(M)	1個	0.8g



生姜焼き弁当	1個	3.3g
にぎり寿司	12貫	3.5g
太巻き	8貫	4.1g
ミートソースパンケーキ	1食	4.5g
ナポリタン	1食	4.6g
ピザ(マルゲリータ)	1/8切	1.1g

冷凍食品・レトルト食品・おやつを食べる時（食料品の量：塩分量）



餃子(冷凍)	5個	1.7g
春巻き(冷凍)	1個	0.3g
唐揚げ(冷凍)	100g	1.3g
たこやき(冷凍)	5個	1.1g
カルボナーラ(冷凍)	1食	2.7g
エビグラタン(冷凍)	1個	1.8g
焼きおにぎり(冷凍)	1個	0.6g



炒飯(冷凍)	200g	1.7g
エビピラフ(冷凍)	225g	2.2g
カップラーメン	1食	5.1g
カップうどん	1食	4.6g
カレー(レトルト)	1袋	3.0g
オールドファッションドーナツ	1個	0.7g
ポテトチップス	60g	0.6g

※食品に含まれる塩分量は、調理方法や種類などにより変わります。

食品の「栄養成分表示」で、「塩分」をチェックしましょう

栄養成分表示（1食〇g当たり）
 エネルギー 〇〇kcal
 たんぱく質 〇〇g
 脂質 〇〇g
 炭水化物 〇〇g
 食塩相当量 〇〇g

【ナトリウム量での表記しかない場合】
 ナトリウム（mg）×2.54÷1,000

上記で換算すると食塩相当量がわかります。
 ナトリウム400mg＝食塩約1g！

塩分の摂取量の目標量：男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

高血圧がある場合は 男女とも6g/日未満

出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」



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 健康子育て課 ☎25-0110
 皆野町 健康こども課 ☎62-1288 長瀬町 健康こども課 ☎66-3111
 小鹿野町 保健課 ☎75-0135