

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

これらの食品を食べる頻度は？		3点	2点	1点	0点
	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：

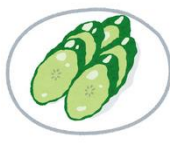
あなたが普段食べているものには、
どれくらい食塩が含まれているかご存じですか？



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



ウインナーソーセージ
(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）」女子栄養大学出版社、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