

塩分チェックシート活用マニュアル（指導者用）

1 はじめに

土橋卓也医師らによって作成された「塩分チェックシート」は、食塩摂取量を簡便に評価し、塩分摂取の現状把握及び減塩指導の一助とすることを目的としている。

本マニュアルでは、指導者がチェックシートを活用して効果的な減塩指導を行うためのポイントをまとめた。

2 チェックシートの構成

- ・高塩分食品の摂取頻度：7項目
- ・食行動：4項目
- ・食意識：2項目

合計：13項目

評価点数は0～2（または3）点で判定し、総得点は35点満点。

3 評価基準と目安

合計点	評価	解説
0～8	食塩はあまりとっていない	食塩摂取量は少なめ
9～13	摂取量は平均的	もう少し減塩を意識できる
14～19	摂取量は多め	食生活の見直しが必要
20以上	摂取量はかなり多い	早急に減塩改善に取り組む必要

4 指導に当たっての留意点

4.1 生活スタイル別の視点

●自宅で調理する方

味噌汁、漬け物、梅干しなどの高塩分食品を普段よく食べているか確認。

●外食・コンビニ利用が多い方

うどん・ラーメンの汁を飲む習慣や弁当・惣菜の塩分表示をチェックしているか確認。

4.2 薄味でも食べる量が多ければ塩分摂取は多い

食塩摂取は「味の濃さ×食事量」で決まるため、食事量も重要要素であることを説明。

4.3 得点の内訳を活用し、具体的な課題を見つける

同じ点数でも「自宅で食べる食品や調理方法」に課題がある人と「外食や弁当の選び方」に課題がある人では減塩方法が異なるため点数だけにとらわれず個別相談を心がける。

5 重点的に指導すべき項目例

指導ポイント	推奨行動
うどん・ラーメンの汁を全部飲む	汁の量を「半分」または「少し」に減らす
外食やコンビニ弁当、惣菜をよく利用する	食塩相当量の表示を確認し、低塩分商品を選ぶ習慣をつける
しょうゆやソースのかける頻度が多い	かける頻度を減らす、弁当に入っているしょうゆやソースは使わない、減塩しょうゆ等を使う
食事量が多い	食事量（ごはんなど）を減らす

6 指導時のポイント

- ・減塩は一度に全部変える必要はなく、できることから無理なく始めることが長続きのコツであることを伝える。
- ・「汁を全部飲む習慣をやめる」「減塩しょうゆを使う」など、小さな工夫からスタートするよう勧める。
- ・地域特有の食塩摂取源（例：沖縄の魚汁等）も把握し、個々に合ったアドバイスを提供する。
- ・日本高血圧学会の減塩調味料・食品リスト(https://www.jpnsn.jp/data/salt_foodlist.pdf)等を案内し、それらを使うことにより美味しく無理のない減塩を手助けすることを伝える。

7 指導の流れ例

- ① チェックシート記入
- ② 点数計算と評価
- ③ 「2点以上」のある項目を本人と確認し、問題点を探る
- ④ 実践可能な対策を選び、目標を設定する
- ⑤ 次回指導時に改善状況を振り返る

8 備考

- ・チェックシートはあくまで目安のため、複数回の使用や詳細な食事記録と併用して指導の精度を高めることが望ましい。
- ・特定の食品を避けることを強制するのではなく、「薄味にする」「摂取量を減らす」など対象者の生活に合わせた多様な工夫を提案することが重要。
- ・食品には栄養成分表示（食塩相当量等）が記載されており、その情報を活用して自ら食品を選択できるよう促していくことが望ましい。

【参考】

- ・日本高血圧協会ホームページ 高血圧コラム 製鉄記念八幡病院 顧問 土橋卓也先生著
「あなたの塩分をチェック！！」