

あなたの 塩分チェックシート

～高血圧治療の減塩目標達成のために～



監修：国立病院機構 九州医療センター 臨床教育部長 高血圧内科医長

土橋卓也 先生

管理栄養士

増田香織 先生

記入例

あなたの塩分チェックシート

No. _____

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。

2000年 〇月 〇日 年齢 44歳 性別：(男)女

日付、年齢、
性別を記入する

| | | 3点 | 2点 | 1点 | 0点 |
|------------------------|--------------------|----------|---------|----------|---------|
| これらの食品を食べる頻度 | 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 |
| | 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×3個 | 2点×1個 | 1点×5個 | 0点×4個 | |
| 小計 | 9点 | 2点 | 5点 | 0点 | |
| 合計点 | 16点 | | | | |

あてはまるものに
○をつける

合計点を
計算する

| 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。 |

あてはまるものに
チェックをつける

医療スタッフからのコメント：

めん類の汁は残すようにしましょう。

患者さんの減塩指導に
お役立てください。



あなたの塩分チェックシート

No. _____

_____年 _____月 _____日 年齢 _____歳 性別： 男 女

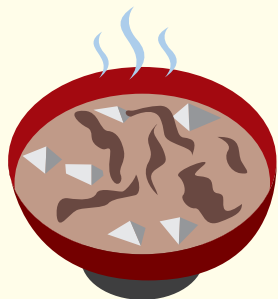
当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

| | | 3点 | 2点 | 1点 | 0点 |
|--|--|--------------|---------|--------------|---------|
| これらの食品を食べる頻度 | 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 |
| | 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 | |
| 小計 | 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。 |

医療スタッフからのコメント：

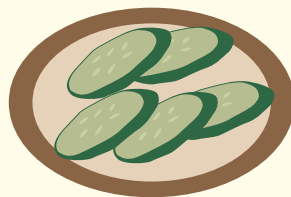
あなたが普段食べているものには、 どれくらい食塩が含まれているかご存じですか？



みそ汁(1杯)
約 **1.5g**



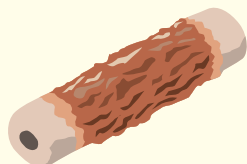
インスタントスープ
(1袋)
約 **1.2g**



きゅうりの
ぬかみそ漬け(5切れ)
約 **1.6g**



梅干し(1つ)
約 **2.2g**



ちくわ・中(1本)
約 **0.7g**



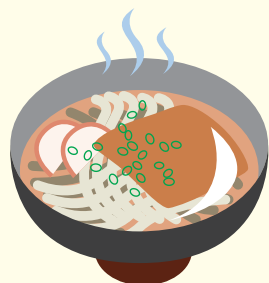
あじの開き(1尾)
約 **1.4g**



塩鮭・中辛(1切れ)
約 **1.1g**



かた焼きせんべい・大
(2枚)
約 **1.0g**



うどん
(1杯、汁を含む)
約 **5 ~ 6g**



ラーメン
(1杯、汁を含む)
約 **6 ~ 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：香川芳子監修「毎日の食事のカロリーガイド」女子栄養大学出版社、2008
牧野直子監修「FOOD & COOKING DATA 塩分早わかり」女子栄養大学出版社、2011

※1 食品名とその食品に含まれる食塩量 (g) を記載しています。

※2 上記の食品に含まれる食塩量は、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。



高血圧治療の減塩目標は 1日6g未満!

食塩を多く含む食品はなるべくひかえ、減塩を心がけましょう。