



# あなたの塩分チェックシート

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。

監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也、管理栄養士 山崎香織



チェック結果はいかがでしたか？  
合計点8点以下を目標にできることから取り組んでみませんか。