

お塩のとりかたチェック票

あなたの過去1か月間の食べ方について教えてください。各項目1つに○をつけてください。

		①	②	③
1	あなたの食べる量は、同世代の同性と比べてどうですか	少なめ～ ふつう	多め ①	かなり多め ②
★2	あなたが好んで食べている味付けは、外食の味付けと比べてどうですか	うす味	同じくらい ②	濃いめ ④
3	お寿司やお刺身につけるしょうゆの量はどのくらいですか	少なめ	刺身の 片面くらい ①	たっぷり ②
4	食卓で、味の付いた料理に、しょうゆ、ソース、塩、ポン酢などの調味料を使いますか (例:漬物にしょうゆ、干物にしょうゆ、カレーにソースなど)	ほとんど 使わない	味が 足りない時に 使う ①	使う ことが多い ②
★5	寿司、炊き込みご飯、チャーハン、丼物、カレーライス、オムライスなど味の付いたご飯類(主食)	週1回以下	週2～ 4回くらい ②	週5回 以上 ④
6	ラーメン、うどん、そばなど、主に汁のあるめん類	週1回以下	週2～ 4回くらい ①	週5回 以上 ②
7	めん類の汁はどのくらい飲みますか	少し 飲む	半分 くらい飲む ①	全部 飲む ②
★8	みそ汁、スープなどの汁物類	1日 1杯以下	1日 ② 2杯くらい	1日 ④ 3杯以上
9	塩鮭、干物、ししゃも、小魚(しらすなど)	週1回以下	週2～ 4回くらい ①	週5回 以上 ②
10	煮物(煮魚、角煮、肉じゃが、筑前煮など)	1日 1回以下	1日 ① 2回くらい	1日 ② 3回以上
11	かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど練製品	週1回以下	週2～ 4回くらい ①	週5回 以上 ②
12	塩辛、佃煮、金山寺みそ、たらこ、明太子、塩昆布など塩蔵品	週1回以下	週2～ 4回くらい ①	週5回 以上 ②
13	漬物(梅干し、白菜漬け、キュウリ漬け、キムチなど)	1日 1回以下	1日 ① 2回くらい	1日 ② 3回以上
14	せんべい、柿ピー、ポテトチップスなどのスナック菓子、ナッツ類など、塩味のお菓子、乾きもの	週1回以下	週2～ 4回くらい ①	週5回 以上 ②
15	スーパー・コンビニ・お弁当屋さんなどのお弁当・お惣菜	週1回以下	週2～ 4回くらい ①	週5回 以上 ②
★16	ファストフード(ハンバーガー、ホットドック、フライドポテトなど)	週1回未満	週1～ 2回くらい ③	週3回 以上 ⑥
17	インスタント食品(ラーメン、スープ、みそ汁など)	週1回以下	週2～ 4回くらい ①	週5回 以上 ②
18	豚カツ、から揚げ	週1回未満	週1～ 2回くらい ①	週3回 以上 ②
19	ハンバーグ、メンチカツ、ギョウザ	週1回未満	週1～ 2回くらい ①	週3回 以上 ②

◆②、③に○のついた項目にある数字を足して合計点を出します。①は0点です。

◆★の項目は、特に注意しましょう!

合計 点

0～2点のあなた
青信号



適塩優等生です!

引き続き適塩生活を続けてください。

欠食が多い、菓子パンが食事代わり、という方は、今回「青信号」でも食事全体を見直してみましょう。

3～7点のあなた
黄信号



食塩摂取量がやや多めのようです。

「お塩のとりかたチェック票」でどこを減らすことができるか振り返ってみてください。

8点以上のあなた
赤信号



食塩摂取量かなり多いようです。

②、③に○がついた項目の中でどの項目なら改善できるか考えてみましょう。

BMIが25以上の場合は、全体的に食べ過ぎの可能性もあります。



- 「お塩のとりかたチェック票」で、黄色やピンク色の項目の中で、②や③だったところを確認して、③だった人は②へ、②だった人は①へ、変えられそうなところを1つでも変えていこう!
- 緑色の項目は、調味料の使い方を見直してみよう!

濃い味は変えられない!
という人は、量を減らすことでも減塩できるんじゃないぞ!



「お塩のとりかたチェック票」解説コーナー!!

●黄色の項目(No. 1～4)

食塩が多くなりがちな食べ方の項目です。同じ味付けでも、量をたくさん食べる人の方が、身体に入る食塩は多くなります。

●ピンク色の項目(No. 5～17)

食塩をたくさん含む食品や料理の項目です。食べる回数を減らすことで減塩につながります。また、うどんなどめん類には5g前後の食塩が含まれているので、汁を全部飲まないことが減塩に効果的です。

●緑色の項目(No. 18～19)

下味がしっかりついており、さらにソースやケチャップなどで味を足すことの多い料理の項目です。特に、外食や市販の惣菜では多くなります。調理の際の下味の付け方、食べる時のソースなどの付け方で減塩できます。

例えば、豚カツのソースの量でこんなに違います!



減塩クイズ

- 問題①: ラーメン1杯で、どのくらいの食塩が含まれているでしょうか?
問題②: 日本人の食塩の1日の目標量は何グラム未満でしょうか?

答えは次のページ