

減塩にチャレンジしよう



減塩により高血圧を防ぎ、心筋梗塞や脳卒中などの疾病を予防しよう。

次の表により、あなたの過去1か月間の食べ方をチェックしよう。

(No.1～19までの内容ごと、当てはまる項目1つに○印を記入)

No.	内 容	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、味のついた料理に、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、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杯くらい ②	1日 3杯以上 ④
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 2回くらい ①	1日 3回以上 ②
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、キュウリ漬、キムチなど)	1日1回以下	1日 2回くらい ①	1日 3回以上 ②
★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、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

合計 点

◆②、③に○のついた項目にある数字を足して合計点を右下の枠内に記入。

◆★の項目は、特に注意して減塩に取り組もう。

◆下記で判定をチェックしよう。

(※出典 静岡県「ふじのくに お塩のとりかたチェック」)

Good!

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。

Warning!

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。

Danger!

8点以上のあなた
赤信号



食塩摂取量が
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、全体的に食べすぎの可能性もあります。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)