

# あなたの塩分チェックシート

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。

各項目をチェックして、合計点数を出してください。

		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
	ちくね、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。

## POINT – 食塩量の簡単な計算方法 –

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

例 「ナトリウム500mg」と表示されていたら・・・

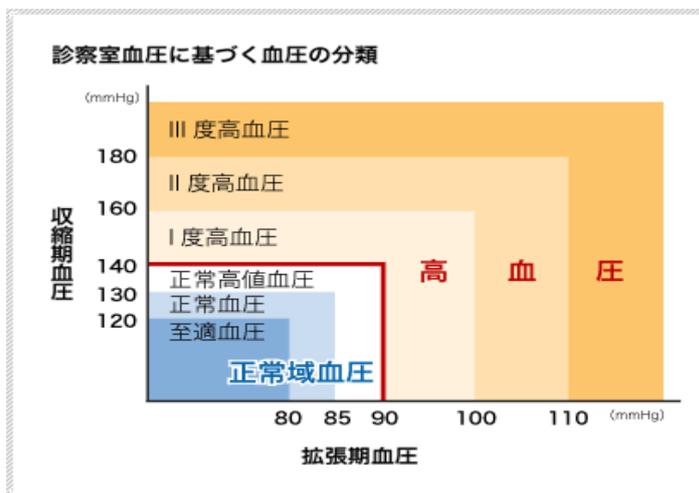
$$500 \times 2.54 \div 1000 = \underline{1.3 \text{ g}} \rightarrow \text{食塩相当量となります。}$$

— 血圧チェック —

収縮期血圧（最高血圧）： mmHg

拡張期血圧（最低血圧）： mmHg

(2015年11月15日現在)



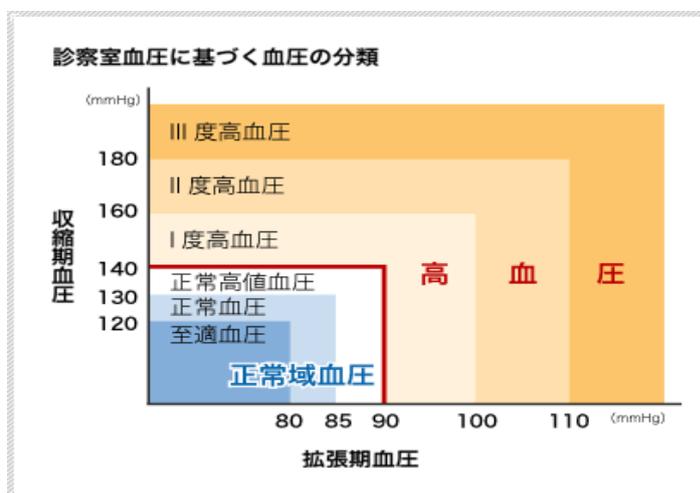
※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」

— 血圧チェック —

収縮期血圧（最高血圧）： mmHg

拡張期血圧（最低血圧）： mmHg

(2015年11月15日現在)



※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」