

# 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。

		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：

# 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。

20〇〇年 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 <input checked="" type="radio"/>	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 <input checked="" type="radio"/>
	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 <input checked="" type="radio"/>
	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 <input checked="" type="radio"/>
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週 <input checked="" type="radio"/>	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 <input checked="" type="radio"/>	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 <input checked="" type="radio"/>	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 <input checked="" type="radio"/>	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 <input checked="" type="radio"/>	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 <input checked="" type="radio"/>	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 <input checked="" type="radio"/>	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 <input checked="" type="radio"/>	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通 <input checked="" type="radio"/>	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				

当てはまるものに  
○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。

当てはまるものに  
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。

