



えんぶん 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。

		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	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物製品		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(ほぼ毎日)	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。

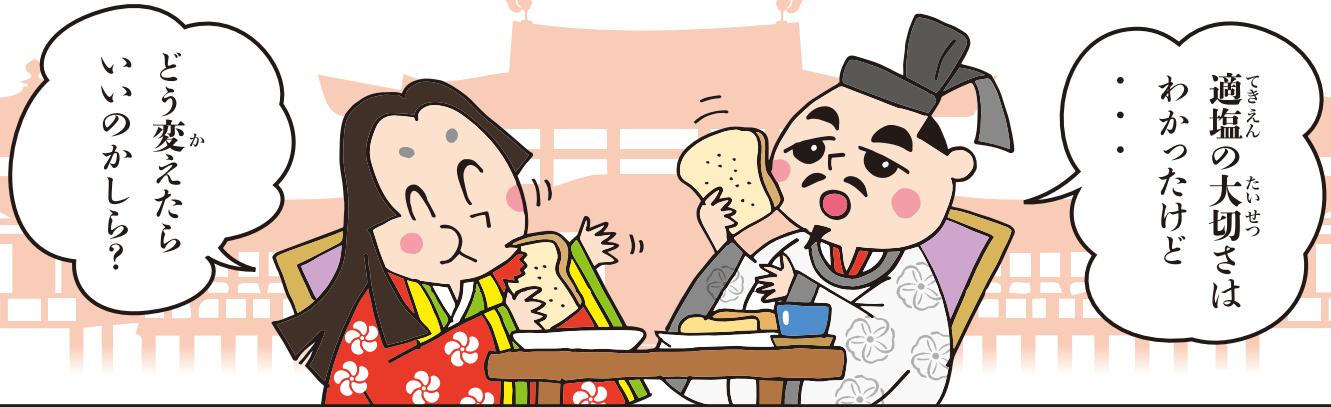
監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院

院長
土橋卓也 先生

管理栄養士
増田香織 先生



よりみち 頼通くんと式部ちゃん ある日のお食事



ノンオイルドレッシングは えんぶん おお りょう ひか 塩分が多いので量を控える

めだまや 目玉焼き

サラダ

めだまや 目玉焼きにかける ちょう みりょう はんぶん 調味料を半分に

パン

あじうはん

た こ はん 炊き込みご飯を や さい 野菜サラダに変える

うどんの しる のこ 汁を残す

これで バランスも アップ!

サラダ

た こ はん 炊き込みご飯

うどん

ひるいはん

にんじん 人参サラダ

※8 に 煮びたし

みる 味噌汁

※8 ちくぜんに 筑前煮

※8 に ぎかな 煮魚

に 煮びたしを 人参サラダに変える

具 たくさん にする

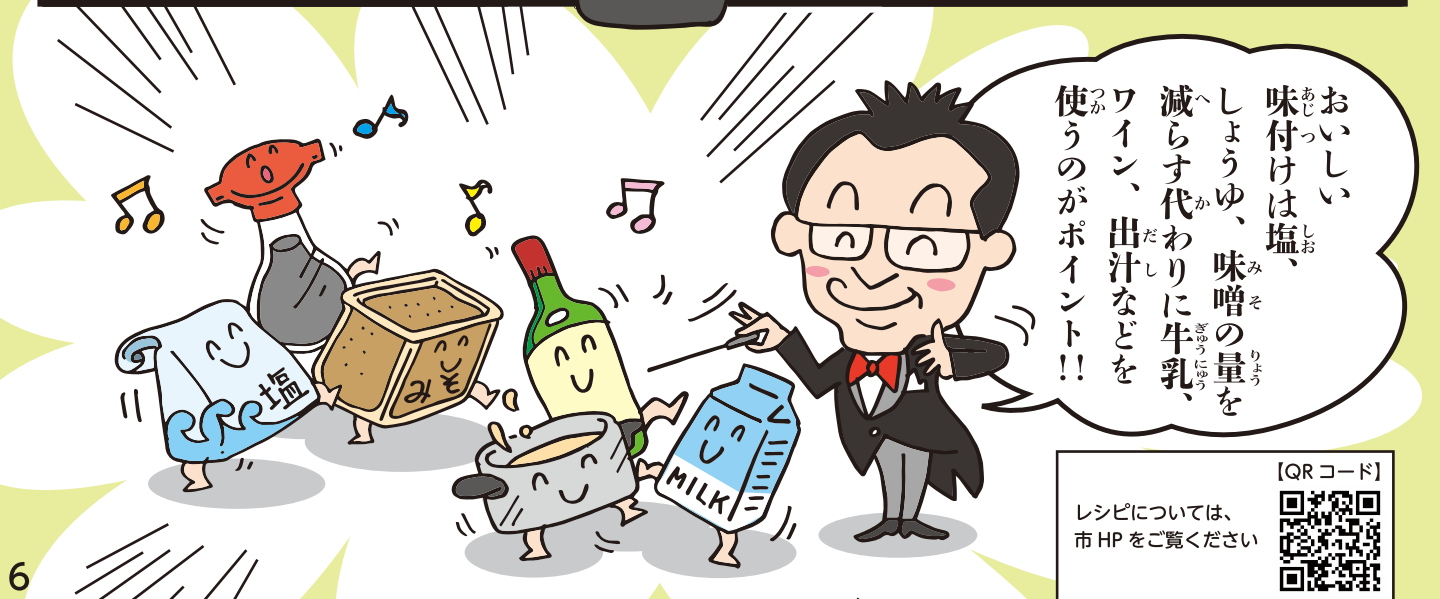
だしをきかせて しょう油減

や ぎかな 焼き魚に する

ばんいはん

※8 煮る調理法は、塩分が多くなりがちです。煮物ばかりでなく酢の物や、レモン、すだちなどかんきつ類の酸味、カレー粉等のスパイス、にんにく・しょうがなどの香味野菜を上手に使うことで適塩することができ食の幅も広がります。
このページでご紹介したメニューは、トータル約16.4gの塩分が含まれますが、適塩の工夫をすることで、塩分量を約半分に減らすことが可能です。
食事は楽しむもの。いつもより少し減らす、それも立派な適塩です。できそうなことから始めてみましょう。

りゅう てほんりょうり ドクターRyuのお手本料理



【QRコード】
レシピについては、
市HPをご覧ください



てき えん せい かつ けん こう か じょう
適塩生活からスタート! 健康づくり8カ条

これを続けることが大事なのね〜!

- 1 野菜をとる
- 2 出汁を使う
- 3 隠れ塩に気をつける
- 4 栄養成分表示を見る
- 5 塩辛いものはひかえる
- 6 運動をする
- 7 健康診断をうける
- 8 タバコをすわない

健康づくりの術

これ源氏物語番外編にしようかしら
 ……
 ルンルンルン。

我もできることから適塩生活を始めてみようかの…。

おしまい

サツケ