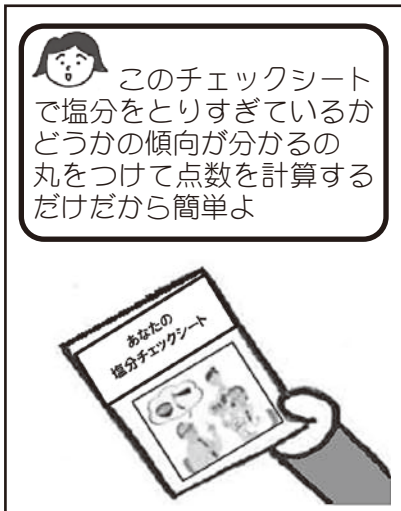


太郎君と学ぶ シリーズ⑭

塩分チェックをしてみよう

作・イラスト：
保健師 渡邊



あなたの塩分チェックシート No. _____

○年 △月 ×日 年齢 20 歳 性別: 男 女

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
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、おかし、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	半杯くらい飲む	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



○をつけた個数	3点×3個	2点×3個	1点×5個	0点×3個
小計	9点	6点	5点	0点
合計点	20 点			




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。


食塩摂取量はかなり多いと考えられるわ




調味料は、しょうゆをひと回し（直径6号・小さじ1杯）かけた中には、**1g**の食塩が含まれるわ
 麺類（汁を含む）には、うどんには1杯約**5～6g**、ラーメンには1杯約**6～7g**の食塩が含まれるのよ



しょうゆ
(小さじ1杯)
1.0g



うどん
(1杯、汁を含む)
約5～6g



ラーメン
(1杯、汁を含む)
約6～7g

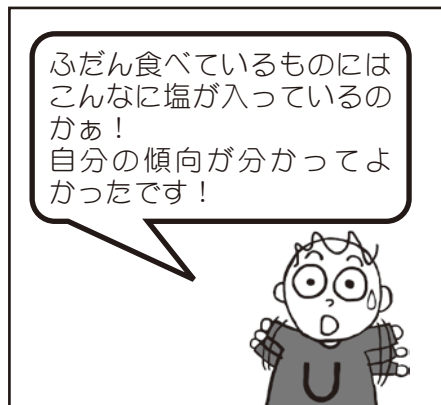
つけ物や梅干しには、このくらい食塩が含まれているの



梅干し(1つ)
約2.2g



きゅうりの
ぬかみぞ漬(5切れ)
約1.6g

塩分摂取量の目標値は、成人男性**7.5g未満/日**、成人女性は**6.5g未満/日**、高血圧の方は**6.0g未満/日**だから、例えば麺類のおつゆを全部のおと1日の目標値をすぐ超えてしまう可能性があるわね…