

# 『塩分チェックシート』

当てはまるものにチェックして  
合計点数を計算してみましょう。



	3点	2点	1点	0点	合計
味噌汁やスープを飲む頻度は？	1日2杯以上	1日1杯	週2~3回	あまり飲まない	
漬物・梅干を頻度は？	1日2回以上	1日1回	週2~3回	あまり食べない	
鰯の開き・みりん干し・鮭等を食べる頻度は？		よく食べる	週2~3回	あまり食べない	
うどん・ラーメン等の麺を食べる頻度は？	ほぼ毎日	週2~3回	週1回以下	食べない	
醤油やソース等をかける頻度は？	よくかける	1日1回くらい	時々	ほとんどかけない	
家庭の味付けは外食と比べて濃いですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多い？	人より多め		普通	人より少なめ	
麺類の汁は飲みますか？	全て飲む	半分位飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニを利用する頻度は？	ほぼ毎日	週3回程度	週1回程度	利用しない	
夕食で外食やコンビニを利用する頻度は？	ほぼ毎日	週4回程度	週1回程度	利用しない	
竹輪や蒲鉾などの練り製品を食べる頻度は？		よく食べる	週2~3回	あまり食べない	
ハムやソーセージ等のを食べる頻度は？		よく食べる	週2~3回	あまり食べない	
煎餅・おかき・スナック菓子を食べる頻度は？		よく食べる	週2~3回	あまり食べない	

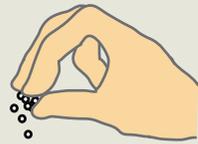
**0点~8点**  
塩分少なめな食事ができているようです。このままの調子で続けていきましょう。

**9点~13点**  
少し塩分の摂取が多いようです。どんな食材に塩分が多く含まれているのかを意識しながら、摂りすぎに注意しましょう。

**14点以上**  
塩分を摂りすぎているようです。塩分の多い食材を毎日食べるのは控えましょう。

## 塩の量り方

【ひとつまみ】



3本指  
<0.5g ~ 1.5g>

【少々】



2本指  
<0.2 ~ 0.6g>

## 調味料に含まれる塩分量



0.9g

濃い口しょうゆ  
小さじ1 (6g)



1.0g

薄口しょうゆ  
小さじ1 (6g)



0.7g

めんつゆ (3倍濃縮)  
小さじ1 (6g)



0.6g

淡色辛みそ (米みそ)  
小さじ1 (6g)



0.2g

トマトケチャップ  
小さじ1 (5g)



0.09g

マヨネーズ (卵黄型)  
小さじ1 (4g)



2.2g

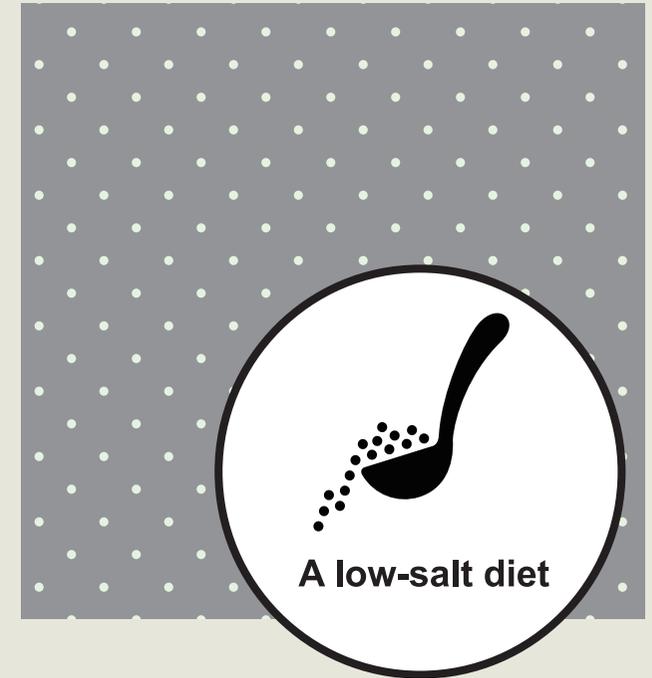
固形コンソメ  
1個 (5g)



0.2g

ごまドレッシング  
小さじ1 (5g)

# 減塩



お薬やお体に関することでお悩みがある方は、  
お気軽にご相談ください。

## ② 塩の働きとは…

- 体内の塩分濃度の調節(浸透圧を一定に保っています)
- pH値の調整(体液を弱アルカリ性に保っています)
- 栄養の消化吸収のサポート
- 神経伝達・筋肉伸縮のサポート

## ✔ 人間の体に必要な塩分量

《健康な成人の場合の1日の食塩摂取量》



※高血圧の治療を要する人:6g以下  
※腎臓病の治療を要する人:3~6g以内  
[厚生労働省慢性腎臓病(CKD)より]

## ✔ 塩分を摂りすぎると…

食べ物で塩分を摂りすぎたとき、その直後から体に現れる症状を見てみましょう。



- ①のどが渇く
- ②血圧が上がる
- ③むくみ

## ✔ 塩分を摂りすぎた結果

高血圧症 腎臓疾患

過剰な塩分摂取が続くとナトリウムを排出するために腎臓は一生懸命ろ過作業を続けるので腎臓に負担をかけてしまいます。

不整脈 心疾患

塩分過剰な状態が続くと刺激伝導に異常が起こり、心臓の鼓動が不規則になる可能性があります。

塩分を摂りすぎないように、  
普段の食事から減塩・薄味を  
意識してみましょう。



## おいしく減塩しましょう

加工品を減らし、なるべく旬の新鮮食材を選びましょう。  
練り物や肉の加工品には実は塩分が多く含まれています。  
加工品のとりすぎには注意し、素材は新鮮なものを選んで素材そのものの味を楽しむ工夫をしましょう。

### 麺類は出来るだけ 汁を残しましょう。

麺類にはたくさんの塩分が含まれています。汁を残すことで塩分量を約半分にすることができます。



### 醤油やソースは 直接かけず小皿にとって つけて食べましょう。

刺身やフライを食べる時は、こうするだけで、味はほぼ同じなのに使用する調味料(塩分量)は少なくて済みます。



### 出来立ての料理を 食べるようにしましょう。

冷めると味が落ちるため調味料を多く使ってしまふ恐れがあるので気をつけましょう。



### 酸味、辛味、香りを 利用しましょう。

【中華】ラー油、カレー粉、唐辛子【洋】マスタード、胡椒、バジル、ローズマリー、にんにく【和】ワサビ、山椒、生姜、茗荷、葱【酸味】酢、ポン酢、バルサミコ酢、酢味噌、柚子、すだち、かぼす、レモン、オレンジなど



### 汁物は1日1杯以下 具たくさんにしましょう。

具沢山にすることで、盛る汁の量が減り、摂取する塩分量を少なくすることができます。



### 味を強く感じられるので 表面に味付けしましょう。

表面に味をつけることで、舌が味をはっきり感じるようになります。



### 外食は1日1回以下 にしましょう。

外食の味付けは濃いので、出来るだけお弁当を持参しましょう。また、みそ汁は具だけ食べて汁は残すようにしましょう。



### 自然の旨味を 利用しましょう。

こんぶ、わかめ、きのこ、海藻類、貝類など、美味しいだしが出る食品をうまく利用しましょう。こんぶとかつお節のだしを合わせれば、相乗効果でさらに旨味が引き立ちます。

