

あんばい
いい塩梅で、元気に長生き

記入用(回収)

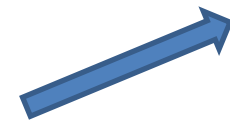
ご本人用(配布)

日頃とっている塩分はどれくらいか知っていますか?チェックしてみましょう!
表のあてはまる各項目を○で囲み、合計点を出してみましょう。

年齢: _____ 歳代 性別: _____

		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	①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
	②漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日2回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	③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
	④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
	⑤ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	⑥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
	⑦せんべい、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
⑧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	
⑨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	
⑩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	
⑪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	
⑫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	
⑬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		
		合計 点			

合計点	塩分摂取量
0~8	少なめ。引き続き減塩を行きましょう。
9~13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14~19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。



チェックシートの結果を
右の表に書き写してください。

~ あなたの塩分摂取の傾向は ~

(チェックシートの結果より該当するものに○をつける)

○	塩分の摂取傾向	アドバイス
	少なめ (〇〇)	引き続き減塩を行きましょう。
	平均的 (〇_)	日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
	多め (+_+)	食生活での減塩を工夫しましょう。
	かなり多い (=_=)	食生活を基本的に見直しましょう。

日常生活で塩分摂取に注意しましょう。(チェックシートで2点以上のものに○をつける)

①汁物の回数を減らし、具たくさんにしましょう。
②漬物、梅干しなどの回数を減らしましょう。
③ちくわ、かまぼこなどの練り製品にも塩分が含まれています。
④あじの開き、みりん干し、塩鮭などの回数を減らしましょう。
⑤ハムやソーセージなど肉の加工品にも塩分が含まれています。
⑥うどん、ラーメンなどの回数を減らしましょう。
⑦せんべい、ポテトチップスなどにも塩分が含まれています。
⑧しょうゆやソースなどは、かけずに、つけて食べましょう。
⑨うどん、ラーメンなどの汁を残すことで減塩になります。
⑩外食やコンビニ弁当は塩分が高めです。
⑪外食やお惣菜は塩分が高めです。組み合わせを考えましょう。
⑫外食の味付けは濃いことが多いです。家庭の味付けは外食より薄めにしましょう。
⑬食事の量が多いと多く塩分を摂ることになります。

山形市では、市民の健康寿命をのばすため「減塩」を重点に取り組みます。

★乳幼児期、学童期、思春期の取り組み →「うす味に慣れる」

★青年期、壮年期、高齢期の取り組み



やってみる
べに

→「かけ醤油をやめて、つけ醤油にする」

山形市民の塩分摂取の現状は裏面へ→

<今日からはじめよう！減塩のためのポイント>

★しょうゆ等の調味料の使い方、頻度に気をつけましょう！

→香辛料や香味野菜を使うと、うす味でもおいしく食べることができます
調味料は「かける」より「つける」習慣を

★麺類を食べる頻度と食べ方に気をつけましょう！

→麺の汁を半分残すことで約3～4gの減塩につながります

★外食や加工食品は控えめに！

→加工食品（ハムやかまぼこ等）には意外と目に見えない食塩が多く含まれています
栄養成分表示などを参考に、食塩の量をチェックしてみましょう

★野菜は積極的に！果物はほどよく！

→野菜や果物に含まれるカリウムは、余分なナトリウムを排出させる働きがあります
果物は糖分が多いので、適度に取り入れましょう

あんぱい いい塩梅で、元気に長生き

減塩の取り組みは、日常生活の塩分摂取の傾向を知ることからはじまります。
塩分チェックシートをつかって、食生活を振り返ってみましょう。



<記入方法>

塩分チェックシートは、見開き左側の **記入用（回収）** のページです。

- ① 年齢・性別を記入。
- ② ①～⑬の質問の、あてはまる項目を で囲む。
- ③ 点数ごとに、 の数をかぞえる。
- ④ 点数ごとの小計を計算し、合計を出す。
→合計点数により、塩分摂取の傾向がわかります。



記入用（回収） のページの①～⑬で、2点以上だった項目は
右側の **ご本人（配布）** のページの表に○をつけましょう。
食生活の注意点がわかります。