



普段の食生活でどのくらい塩分をとっているのか、あてはまるものに○をつけ、合計を計算してみましょう

	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	2~3回/週	あまり 食べない
漬物、佃煮、 梅干し、キムチなど	1日2回以上	1日1回	2~3回/週	あまり 食べない
ちくわ、かまぼこ等 練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり 食べない
ハム、ソーセージ ベーコン		よく食べる	2~3回/週	あまり 食べない
アジの開き、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
うどん、ラーメン など麺類	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 などかける頻度	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 などの汁を飲むか	すべて飲む	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 コンビニ弁当の利用	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 総菜類などの利用	ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用しない
外食と比べての 家庭の味付けの濃さ	濃い	同じ		薄い
食事の量	人より多め		普通	人より 少なめ

食品の塩分含有量目安	
	みそ汁1杯約 1.5g
	きゅうりぬか漬け5切れ約 1.2g キムチ小皿1つ約 1.0g
	ちくわ中1本約 0.7g
	ソーセージ1本約 0.4g
	あじの開き1尾約 1.4g 塩鮭中辛1切れ約 1.1g
	ラーメン1杯汁含む約 6~7g
	せんべい大2枚約 1.0g
	しょうゆ小さじ1杯 0.9g 塩小さじ1杯 6.0g
	ラーメン汁約 3.0g
	市販幕ノ内弁当約 5g
	総菜からあげ1パック約 1.6g

【栄養成分表示例】

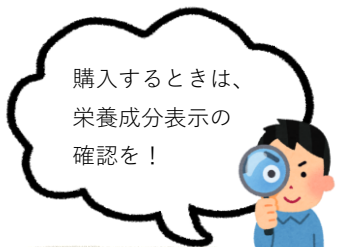
栄養成分表示 (1枚当たり) 表示単位

- エネルギー ●● kcal
- たんぱく質 ●● g
- 脂 質 ●● g
- 炭水化物 ●● g
- 食塩相当量 ●● g

必ず表示される5項目

○をつけた数	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	食塩の予想摂取量は8g以下です。引き続き減塩を心がけましょう♪
	9~13	食塩の予想摂取量は8~10gです。減塩に向けて意識しましょう。
	14~19	食塩の予想摂取量は10~12gです。減塩の取り組みをしましょう。
	20以上	食塩の予想摂取量は12g以上です。食生活の見直しをしましょう。



購入するときは、
栄養成分表示の
確認を！

結果はいかがでしたか？
定期的にチェックして、
減塩の意識を高めましょう！

1日の食塩量は

6g以下

