

G. 1週間の食生活チェック表と食生活チェック表の塩分目安表（1週間分）

ねらい	日々の生活の中で摂取している塩分量の多い加工食品や外食の頻度をチェックすることで、食生活を見直すきっかけをつくと共に継続してもらう。 また後日食生活チェック表の塩分目安表を配布することで日常の中でどれだけ塩分を摂っているか気づいてもらう。
準備物	1週間の食生活チェック表 （別添CD-R 1週間の食生活チェック表） 食生活チェック表の塩分目安表 （別添CD-R 食生活チェック表の塩分目安表）
内容	☆1週間の食生活チェック表にある加工食品や外食をした場合に、1週間の食生活チェック表に「正」の字を記入してもらう。 ☆1週間後、食生活チェック表の塩分目安表を配布する。
進め方のポイント	▼同じ食品を1日または1回の食事で食べた場合は、その回数分チェックする。 例）ぬか漬けを昼、夜に食べた場合は2回チェックする。 ▼食生活チェック表の塩分目安表は、冷蔵庫や目につくところに貼るようにし、生活の中で活用してもらうように呼びかける。

＜1週間の食生活チェック表＞

名前

▼塩分の高い食品をどのくらい食べているかを知るために、該当する食品を食べた回数を正の字で記入してください。

カテゴリー	食品	記入例	/	/	/	/	/	/
汁物	味噌汁・野菜スープ、インスタント味噌汁、コンンスープなど	下						
練り製品	かまぼこ・ちくわ・カニかまぼこ・さつまあげ・魚肉ソーセージなど	下						
漬物など	ぬか漬け・たくわん・キムチ・こんぶの佃煮・味付け海苔・塩昆布 梅干など	下						
魚、魚介加工品	塩さけ・魚の干物・いかの塩辛など	一						
肉加工品	生ハム・ハム・ベーコン・ウィンナー・サラミ・焼き豚など	下						
お菓子	せんべい・おかき・ポテトチップスなど							
インスタント食品 レトルト食品	レトルトカレー・レトルト中華丼・冷凍ピラフ・冷凍餃子・冷凍唐揚げ・ 冷凍コロッケ・冷凍えびチリ・冷凍酢豚・冷凍お好み焼きなど	一						
麺類	うどん、ラーメン、焼きそば、そば、冷やし中華など	一						

▼外食や市販のお弁当を食べたら正の字を記入してください。

外食								
市販のお弁当								

目標：塩を減らすために1週間

を頑張ります。

食生活チェック表の塩分目安表

*量や味つけ、使い方などに違いがあるので、数値は目安として考えてください

【汁物】

みそ汁	野菜スープ	インスタントみそ汁	コーンスープ	塩鮭 辛口	魚の干物	いかの塩辛	
							
1杯	1杯	1杯分 19g	1杯分 19.2g	1切れ 80g	1杯 130g	20g	
塩分1.5g	塩分0.7g	塩分2.2g	塩分1.1g	塩分3.8g	塩分1.4g	塩分1.4g	

【魚、魚介加工品】

【練り製品】

かまぼこ	ちくわ	カニかまぼこ	さつまあげ	魚肉ソーセージ			
							
1.5cm厚 2切れ	1本 30g	1本 15g	1枚 30g	1本 100g			
塩分0.6g	塩分0.6g	塩分0.3g	塩分0.6g	塩分2.1g			

【漬け物など】

ぬか漬け	たくあん	キムチ	昆布の佃煮	味付け海苔	塩昆布	梅干	
							
5切れ 30g	3切れ 30g	30g	10g	8枚 3.2g	5g	1個 9g	
塩分1.6g	塩分1.0g	塩分0.7g	塩分0.8g	塩分0.1g	塩分0.9g	塩分2.0g	

【肉加工品】

【レトルト食品】

生ハム	ハム	ベーコン	ウインナー	サラミ	焼豚	レトルトカレー	レトルト中華丼
							
1枚 15g	2mm厚 1枚	1枚 18g	2本 30g	5枚 30g	薄切り1枚 15g	1袋	1袋
塩分0.8g	塩分0.4g	塩分0.4g	塩分0.6g	塩分1.1g	塩分0.4g	塩分2.3g	塩分2.8g

【冷凍食品】

冷凍ピラフ	冷凍餃子	冷凍唐揚げ	冷凍コロッケ	冷凍エビチリ	冷凍酢豚	冷凍お好み焼き	
							
1/2袋 215g	1個 25g	100g	1個 27g	1袋 60g	1袋 175g	1枚 294g	
塩分2.2g	塩分0.2g	塩分1.3g	塩分0.2g	塩分1.4g	塩分3.1g	塩分4.4g	

【麺類】

【お菓子】

うどん	ラーメン	焼きそば	そば	冷やし中華	せんべい	おかき	ポテトチップス
							
1杯	1杯	1皿	1杯	1皿	1枚 23g	1枚 11g	1/3袋 20g
塩分6.6g	塩分7.1g	塩分3.4g	塩分5.0g	塩分5.6g	塩分0.5g	塩分0.1g	塩分0.2g

～外食や市販のお弁当はなるべく減らしましょう～