塩分チェックシート

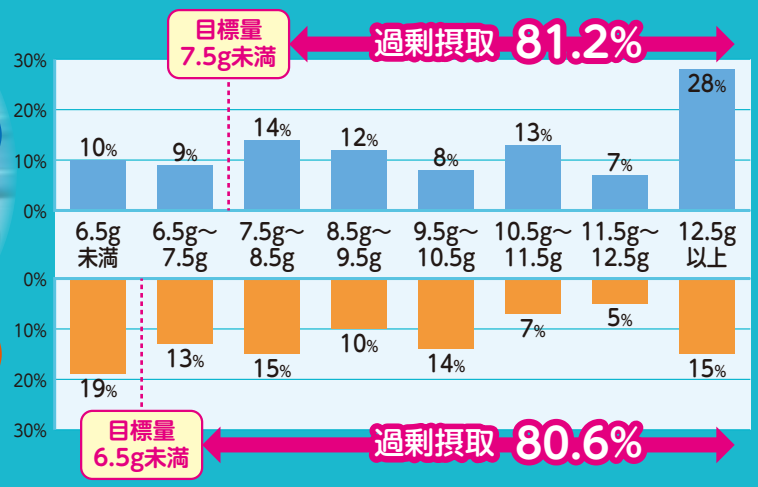
のばそう健康寿命

えっ わたしも塩分とりすぎ？

富山県民の食塩摂取量の状況

生活習慣病予防のためには、塩分を
男性は7.5g未満、女性は6.5g未満に
抑えることが目標です。
富山県民の約8割の方が、
目標量よりも塩分を過剰摂取しています。

富山県民の食塩摂取量の分布（20歳以上）



出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」、富山県「令和6年県民健康栄養調査報告」

やってみよう！塩分チェック

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
これらの食品を食べる頻度	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回以下／週	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などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回くらい／週	1回くらい／週	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回くらい／週	1回くらい／週	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			

チェック✓	合計点	評　価
	0点～8点	食塩はあまりとっていないと考えられます。
	9点～13点	食塩摂取量は平均的と考えられます。
	14点～19点	食塩摂取量は多めと考えられます。
	20点以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。



土橋卓也、増田香織 他：血圧20：1239-1243, 2013.　Yasutake K, Tsuchihashi T, et al. Hypertens Res 39：879-885, 2016 を参考に作成

富山県　富山県厚生部健康対策室健康課
とやま健康ラボ　検索
令和8年10月 発行

今日からできる!

減塩のコツ

のばそう健康寿命

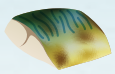
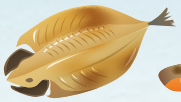
減塩の効果

高塩分食品の摂取を控えることは、胃がんの予防につながります。また、減塩は高血圧を予防し、循環器病予防にもつながります。

出典：国立がん研究センター「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）」

身近な食品の塩分量

魚介の加工品

塩さば	あじの干物	塩ざけ（甘塩）
		
1切れ（100g）	1枚（80g）	1切れ（80g）
1.8g	1.4g	1.4g

肉・牛乳の加工品

ソーセージ	ベーコン	スライスチーズ
		
2本（40g）	1枚（20g）	1枚（17g）
0.8g	0.5g	0.5g

調味料

塩	しょうゆ（濃い口）	みそ
		
小さじ1（5mℓ）	小さじ1（5mℓ）	小さじ1（6mℓ）
6.0g	0.9g	0.7g

出典：文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」

減塩のコツ

食生活を簡単に変えることは難しいので、
できることから始めて、長く続けられるようにしましょう。



ごはん食のすすめ



パンや麺類は、塩分を含みます。
白米の塩分は0gです。

汁物は具だくさんにする



器に盛る汁の量が減り、減塩できます。

減塩商品の活用



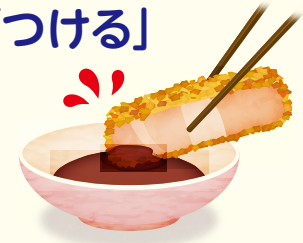
しょうゆやみそ、加工品等、様々な種類があります。

麺類の汁はのこす



スープを全部残せば、約2～3g減塩できます。

しょうゆやソースは「かける」ではなく○「つける」



直接食品（料理）にしょうゆやソースをかけずに、別の皿にとって「つけて」食べましょう。

味が物足りない時は無塩の調味料などで補う

（酸味、スパイス、香味野菜、油のコク）


レモン


大葉



ごま油



一味唐辛子



こしょう


にんにく



減塩のチェックシートは裏面に!

富山県 富山県厚生部健康対策室健康課

とやま健康ラボ 検索

令和8年10月 発行