

高血圧 予防には



減塩

が効果的!!



食塩の摂取量を減らすことで、血圧は下がります。特に、高血圧の人は減塩の効果が大きいと言われています。1日の食塩摂取量の目標は、男性7.5g、女性6.5gですが、令和4年における静岡県の平均的食塩摂取量は男性10.8g、女性9.2gと目標を上回っています。

まずは、ご自身の食塩摂取量をチェックしてみましょう!

照会 健康づくり課 ☎0537-851123

お塩のとりかた チェック票

あなたは
何点??

1	あなたの食べる量は、同世代の同性と比べてどうですか	少なめ～ ふつう	0点	多め	1点	かなり多め	2点
2	あなたが好んで食べている味付けは、外食の味付けと比べてどうですか	うす味	0点	同じくらい	2点	濃い味	4点
3	寿司や刺身につけるしょうゆの量はどのくらいですか	少なめ	0点	刺身の片面くらい	1点	たっぷり	2点
4	味のついた料理に、しょうゆ、ソース、塩、ポン酢などの調味料を使いますか（漬物にしょうゆ、カレーにソースなど）	ほとんど 使わない	0点	味が足りない時に 使う	1点	使う事が 多い	2点
5	寿司、炊き込みご飯、チャーハン、丼物、カレーライス、オムライスなど味の付いたご飯類（主食）	週1回以下	0点	週2～4回くらい	2点	週5回以上	4点
6	ラーメン、うどん、そばなど、主に汁のあるめん類	週1回以下	0点	週2～4回くらい	1点	週5回以上	2点
7	めん類の汁はどのくらい飲みますか	少し飲む	0点	半分くらい飲む	1点	全部飲む	2点
8	みそ汁、スープなどの汁物類	1日1杯以下	0点	1日2杯くらい	2点	1日3杯以上	4点
9	塩鮭、干物、ししゃも、小魚（しらすなど）	週1回以下	0点	週2～4回くらい	1点	週5回以上	2点
10	煮物（煮魚、角煮、肉じゃが、筑前煮など）	1日1回以下	0点	1日2回くらい	1点	1日3回以上	2点
11	かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなどの練り製品	週1回以下	0点	週2～4回くらい	1点	週5回以上	2点
12	塩辛、佃煮、金山寺みそ、たらこ、明太子、塩昆布など塩蔵品	週1回以下	0点	週2～4回くらい	1点	週5回以上	2点
13	漬物（梅干し、白菜漬け、キュウリ漬け、キムチなど）	1日1回以下	0点	1日2回くらい	1点	1日3回以上	2点
14	せんべい、柿ピー、ポテトチップスなどのスナック菓子、ナッツ類、塩味のお菓子、乾き物など	週1回以下	0点	週2～4回くらい	1点	週5回以上	2点
15	スーパー・コンビニ・お弁当屋さんなどのお弁当・惣菜	週1回以下	0点	週2～4回くらい	1点	週5回以上	2点
16	ファストフード （ハンバーガー、ホットドック、フライドポテトなど）	週1回未満	0点	週1～2回くらい	3点	週3回以上	6点
17	インスタント食品（ラーメン、スープ、みそ汁など）	週1回以下	0点	週2～4回くらい	1点	週5回以上	2点
18	豚カツ、から揚げ	週1回未満	0点	週1～2回くらい	1点	週3回以上	2点
19	ハンバーグ、メンチカツ、ギョウザ	週1回未満	0点	週1～2回くらい	1点	週3回以上	2点

0～2点のあなたは
青信号

いいね!



減塩優等生です!

引き続き適塩生活を
続けてください

欠食が多い、菓子パンが食事代わり、
という方は、「青信号」でも食事全体
を見直しましょう

3～7点のあなたは
黄信号

注意!



食塩摂取量が
やや多めのようです

「お塩のとりかたチェック表」
でどこを減らすことができるか
振り返りましょう

8点以上のあなたは
赤信号

危険!



食塩摂取量が
かなり多いようです

点数がつく項目の中で
どの項目なら改善できるか
考えてみましょう

BMIが25以上の場合、全体的に
食べ過ぎの可能性がります