

# 脱・高血圧！食塩のとり過ぎ注意！

日本人の高血圧の最大の原因は「食塩のとり過ぎ」です。  
65歳以上の平均食塩摂取量は目標量よりも3～4gとり過ぎています。

**あなたは食塩をとり過ぎてる!？チェックしてみよう！**

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。

**1日の食塩相当量目標量**

男性：7.5g未満

女性：6.5g未満

各項目をチェックして、合計点を計算してみましょう。		3点	2点	1点	0点
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
	漬物、梅干など	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/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をかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎日)	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/週くらい	1回/週くらい	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/週くらい	1回/週くらい	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	
		合計			点

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

**合計点が9点以上の方は今日から減塩生活を始めましょう！**