

氏名 _____

○月 塩分チェック記録表



「高血圧ゼロのまち」モデルタウン
～「高血圧ゼロのまち」キャンペーン～

記入方法

ご自身が食べた物の塩分量を記録しましょう
(1日につき1つ以上、3カ月分)

(注意)

- 塩分量の多い食品を記入してください
- なるべく前日と違う食品を記入しましょう
- 調味料の塩分量は別紙をご参照ください

記入例

①調理したもの…使用した調味料を記入 ②市販品、お惣菜…食品栄養成分表示で確認

日(曜日)	1日(水)	2日(木)	3日(金)
食品名①	食パン 6枚切1枚 0.7	ロースハム 1枚 0.2	おにぎり 1個 1.6
食品名②	インスタント ラーメン 5.6	コンビニ 唐揚げ弁当 2.6	せんべい 2枚 0.2
食品名③	濃口しょうゆ 大さじ1 2.6	巻きずし 1本 3.2	マヨネーズ 大さじ1 0.3

栄養成分表示		●●分(Og)当たり
熱量	**	kcal
たんぱく質	**	g
脂質	**	g
炭水化物 (糖質)	**	g
(食物繊維)	**	g
食塩相当量	**	g

日本人の
1日の塩分目標摂取量

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

(高血圧の人は6.0g未満)

日(曜日)	1日()	2日()	3日()	4日()	5日()	6日()	7日()	8日()
食品名①	g							
食品名②	g							
食品名③	g							
日(曜日)	9日()	10日()	11日()	12日()	13日()	14日()	15日()	16日()
食品名①	g							
食品名②	g							
食品名③	g							
日(曜日)	17日()	18日()	19日()	20日()	21日()	22日()	23日()	24日()
食品名①	g							
食品名②	g							
食品名③	g							
日(曜日)	25日()	26日()	27日()	28日()	29日()	30日()	31日()	
食品名①	g							
食品名②	g							
食品名③	g							

メモ
気づいたこと・振り返りなど