

① 推定食塩摂取量

目標摂取量・全国平均値と比較したうえで、4段階のランクで表示します。



② 推定カリウム摂取量

理想の摂取量と比較したうえで、5段階のランクで表示します。



③ ナトカリ比(Na/K比)

ナトリウムとカリウムの比率を理想の比率と比較して3段階のランクで表示します。



✓ 食塩摂取量と目標量から減らしたい量がわかる!

【例】検査の結果、1日当たりの推定食塩摂取量が10.2gだった男性の場合



✓ 塩分チェックシートの使いかた

検査の結果とお客様のチェックシートの内容を元に、具体的な減塩方法をご提案!
 塩分チェックシートの各項目で、当てはまるものに○をつけていき、最後に合計点を計算します。

塩分チェックシートを活用しましょう!

この塩分チェックシートは、当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算すると、おおよその食塩摂取量がわかるようになっていきます。ご自身の食塩摂取状況をチェックしましょう。医療機関でも採用されているチェックシートです。検査結果と合わせて、具体的な減塩目標の設定にご活用ください。

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。

項目	3点	2点	1点	0点
お粥、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2~3回/週	あまり食べない
漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回以上	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	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	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	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	4~3回/週	1回/週以下	あまり食べない
せんべい、おかし、ポテトチップスなど	よく食べる	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/週以上	1回/週以下	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/週以上	1回/週以下	利用しない
家族の塩付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ	薄い	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	人より少なめ

○をつけた回数 3点× 個 2点× 個 1点× 個 0点× 個

チェック	合計点	評価
0~8		食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9~13		食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張らしましょう。
14~19		食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
20以上		食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

点数の高い項目があなたの食塩摂取量を増やす習慣のようです。いろいろな減塩方法がある中で、点数の高い項目を1点でも下げることがあなたの減塩への近道です。また、減塩とともに余分な食塩を排せつしてくれるカリウムについても見直してみましょう。

食塩摂取の傾向

多い ← 3点 2点 1点 0点 → 少ない

日々の食習慣を振り返ることで、食事内容の偏りや傾向を発見! 食生活の見直しができます。

「ちょっとお味噌汁の量が多いみたいですね… 1日1杯にしてみませんか」

など、アドバイスが可能に。

この点数を減らしていくことで、正しく塩分コントロールを実現

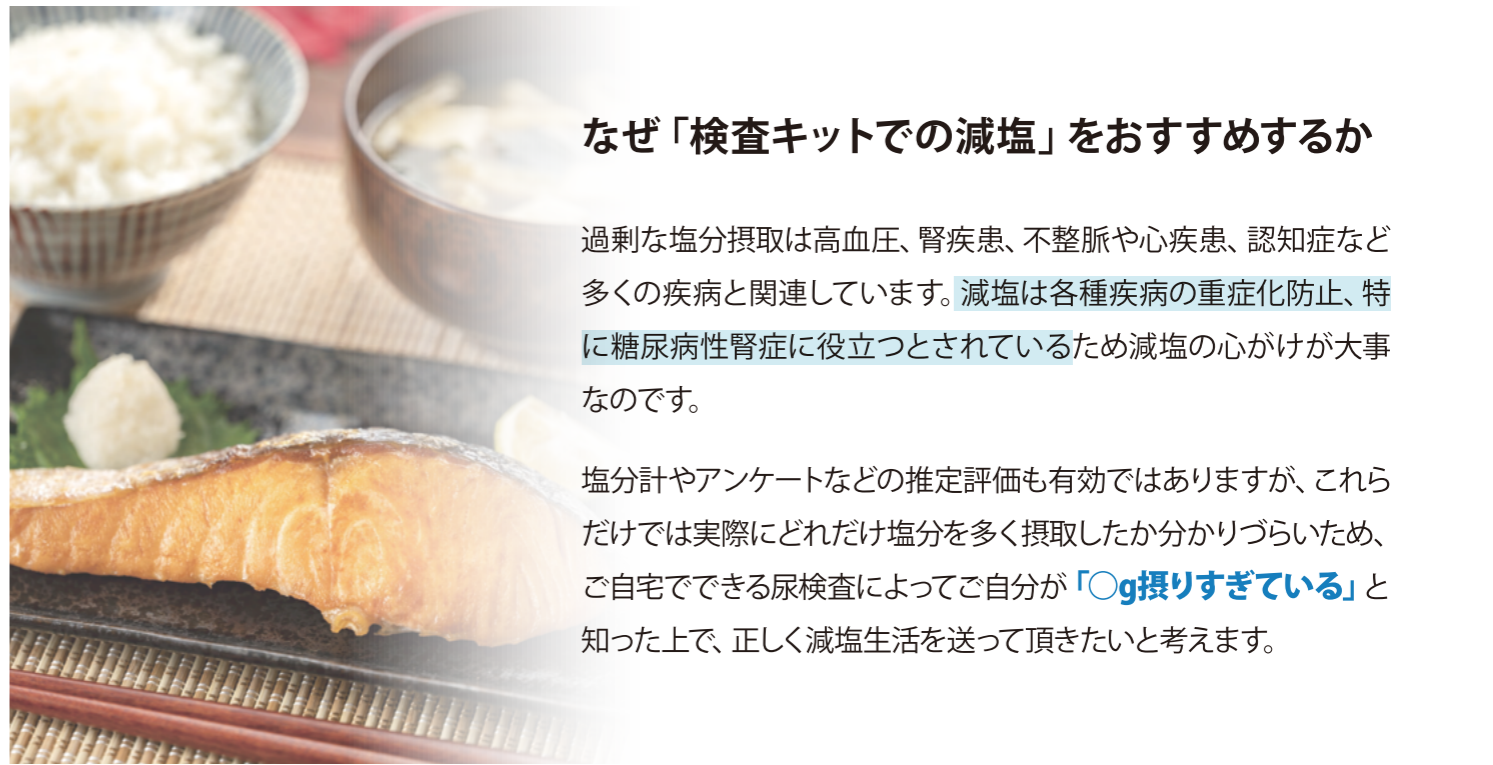
検査キットを使った減塩検定のススメ



使用検査キット情報 減塩検定「シオチェック+」

塩分の摂りすぎを調べられる「食塩摂取量」と、野菜や果物に多く含まれ、ナトリウムの排出を促すカリウムの摂取量を調べられる「カリウム摂取量」を測定。さらに、その比率「ナトカリ比」で摂取バランスを表示します。

また、塩分チェックシートと検査の結果から、より効果的な減塩に取り組むことができます。



なぜ「検査キットでの減塩」をおすすめするか

過剰な塩分摂取は高血圧、腎疾患、不整脈や心疾患、認知症など多くの疾病と関連しています。減塩は各種疾病の重症化防止、特に糖尿病性腎症に役立つとされているため減塩の心がけが大事なのです。

塩分計やアンケートなどの推定評価も有効ではありますが、これだけでは実際にどれだけ塩分を多く摂取したか分かりづらいため、ご自宅でできる尿検査によってご自身が「**〇g摂りすぎている**」と知った上で、正しく減塩生活を送って頂きたいと考えます。

検査をお受け頂きたいお客様(ターゲット)

- ・「降圧薬(ACE阻害薬やARBなど)」や「利尿薬」を処方されている方
- ・血圧が高めの方
- ・腎疾患の方
- ・妊婦の方
- ・透析を受けている方
- ・高齢の方
- ・糖尿病の方
- ・肥満の方

① 検査の結果から行う指導例(推定食塩摂取量)

推定食塩摂取量の結果レベルが・・・

適正值 **Aランク** 😊

摂取量高値 **B～Dランク** 😞 😡 😢

現在の生活習慣の維持

⇒こういった減塩商材であれば楽に減塩できますよ

塩分の原因は？

塩分チェックシートの活用 ⇒P.4参照

合計点 **～13点**

合計点 **14点以上**

習慣はOKなので
食べる量を調整しましょう

食事量を減らす指導
⇒減塩調味料の提案

摂りすぎの原因が見つかりましたね

塩分チェックシートを使った
改善指導

⇒食習慣を改善しましょう
⇒減塩商材で楽に減塩できますよ

指導の中での
提案食品例

置き換え食品

減塩レトルト食品、減塩粉末スープ、減塩カップめん …etc

調味料

減塩しょうゆ、減塩みそ、減塩ドレッシング …etc

減塩を心掛けるのは
難しい…という場合

改善できているか再検査 (タイミングはお客様のご希望・ご状況に合わせて)

効果をすぐ知りたい **1～2週間後**

ちゃんと継続できているか知りたい **半年～1年後**

② 減塩が難しい…という方には、カリウム摂取量増加を

減塩が難しい…という方には、せめて食べる塩分が減らせなくとも、**ナトリウムの排泄を促進するカリウム**をバランスよく摂取して、塩分を体の外に排出できるようにしましょう。

第一に **減塩!!** 第二に **増カリウム!!**

ナトカリ比 (Na/K比) = 2.0未満を目指しましょう

食塩摂取量が多くなる
(または、カリウム摂取量が少なくなる)

Na K

ナトカリ比は**上昇** ↑

カリウム摂取量が多くなる
(または、食塩摂取量が少なくなる)

Na K

ナトカリ比は**低下** ↓

塩分は少なく!

Na

(野菜・果物)
カリウムは多く!

K

推定カリウム摂取量の結果レベルが・・・

理想の摂取量 **Aランク** 😊

摂取量が少ない **B～Eランク** 😞 😡 😢 ❌

現在の生活習慣の維持

カリウム摂取目安一覧を参考に
カリウム摂取**増**を目指しましょう

【ご注意】

医師から腎臓病と言われている方は、カリウム摂取について医師の指示にしたがってください。

● 野菜 ●

副菜1つ分(約70g)の例

ほうれん草のお浸し 363mg	かぼちゃの煮物 367mg	きのこのバター炒め 240mg	具たくさん味噌汁 332mg
切り干し大根の煮物 180mg	野菜サラダ 159mg	ポテトサラダ 182mg	きゅうりとわかめの酢の物 156mg

副菜2つ分(約140g)の例

野菜の煮しめ 598mg	里芋の煮物 753mg	野菜炒め 235mg	ほうれん草の中華風炒め 723mg
-----------------	----------------	---------------	----------------------

● 果物 ●

果物1つ分(約100g)の例

バナナ1本 360mg	梨半分 140mg	ぶどう半房 130mg	梨半分 140mg
もも1個 140mg	りんご半分 140mg		

● 飲み物 ●

100%果汁(200ml) 140~420mg	野菜ジュース(200ml) 500~700mg	牛乳(200ml) 300mg	煎茶(100ml) 54mg
コーヒー(185ml) 120mg	カフェオレ(150ml) 140mg		

※日本高血圧学会 発行監修「ナトカリ手帳」より転載

③ 食塩とカリウム摂取のバランス ナトカリ比(Na/K比)

ナトカリ比を低くすることが**高血圧・循環器病予防**に有効と考えられており、**2.0未満が理想で4.0未満で良好**となります。

理想的 Na/K=2.0未満 **Aランク** 😊

良好 Na/K=2.0~3.9 **Bランク** 😞

食事改善を推奨 Na/K=4.0以上 **Cランク** 😡

ナトカリ比が高くなると・・・

食塩(ナトリウム)の摂りすぎ

または

カリウム(野菜・果物など)の不足

Na K 高いナトカリ比

血圧の上昇

将来の心臓病や脳卒中