

塩分チェックシート



【使い方】①まずは下の表で塩分のとりかたをチェックし、点数化します。
②数日間、できる方法で減塩にトライし、再度下記表でチェック。合計点が
前回より少なくなっていれば、減塩成功です！

あてはまるもの1つに ○をつけてください！	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日 2杯以上	1日 1杯くらい	週に 2~3回	あまり 食べない
つけもの、梅干しなど	1日 2回以上	1日 1回くらい	週に 2~3回	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	週に 2~3回	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	週に 2~3回	あまり 食べない
ハムやソーセージ		よく 食べる	週に 2~3回	あまり 食べない
うどん、ラーメンなど の麺類	ほぼ毎日	週に 2~3回	週に 1回以下	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	週に 2~3回	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	週に 3回くらい	週に 1回くらい	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	週に 3回くらい	週に 1回くらい	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 くらい		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
○をつけた数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計	点	点	点	点

これらの食品を食べる頻度は？

1回目 合計 点

2回目 合計 点

あなたの食塩摂取量は・・・

0~8点	9~13点	14~19点	20点以上
少なめ です！ 引き続き、減塩 生活を続けま しょう😊	平均的 です！ 減塩に向けて、で きることから取り 組みましょう！	多め です！ 食生活の中で、 減塩の工夫が 必要です！	かなり多め です！ 食生活全体の 見直しが必要 です！

食塩摂取量を少なくするには・・・

- ◆ 左のチェック表では、どんな項目で「3点」や「2点」に○がつかしましたか？
- ◆ 「3点」だったものは「2点」に、「2点」だったものは「1点」になるよう、できそうなものからトライしてみましょう！

濃い味は変えられない！そんな方は…

まずは“量を減らす”ことで減塩できます♪

みそ汁2杯で
塩分約3g

→

1杯なら
塩分約1.5g

みそ汁の汁を減らして
具たくさんにすると
塩分約1.5g

→

塩分0.9g

ラーメン1杯
(汁を全部飲む)
塩分5~7g

→

汁を半分飲む
塩分3~4g

→

汁を全て残す
塩分2~3g

しょうゆを全面に
“たっぷり”つける
塩分0.2g

→

しょうゆを先端に
“すこし”つける
塩分0.09g

薄い味付けにチャレンジ！そんな方は…

- 調味料を
つけたりかけたり
する前に風味を
楽しむ
- 「だし」を
効かせて
料理のおいしさ
アップ！
- 酸味や辛味で
メリハリの
ある味に！
- 減塩調味料も
使ってみよう！

間食チェックシート

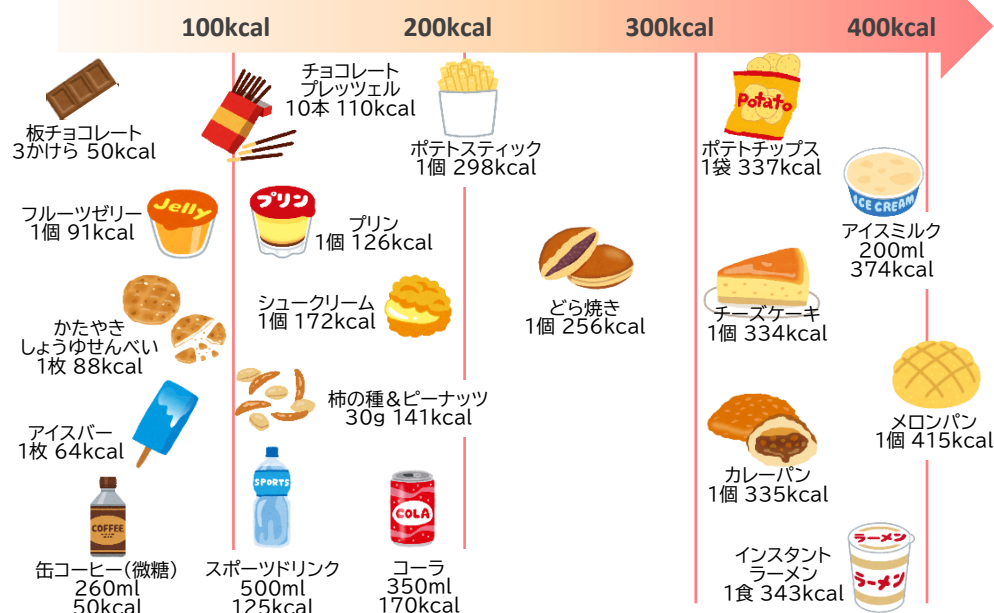
【シートの使い方】
夕食の後に間食を食べなかった日の日付を記入しましょう。毎日じゃなくてもOK！

記録開始 いいね!!						7日目到達 すごい!!
day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7
/	/	/	/	/	/	/
day8	day9	day10	day11	day12	day13	day14
/	/	/	/	/	/	/
day15	day16	day17	day18	day19	day20	day21
/	/	/	/	/	/	/
day22	day23	day24	day25	day26	day27	day28
/	/	/	/	/	/	/

もはや習慣のレベル！

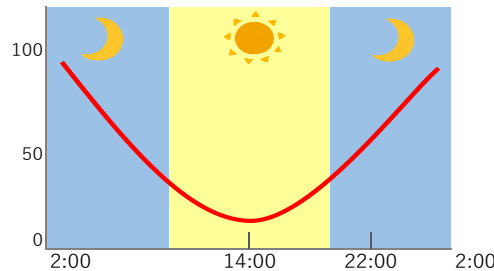
継続できてすばらしい!!!!

よく食べる間食のエネルギーの目安は？



夜は脂肪が溜まりやすい？！

- ◎近年の研究によって、脂肪の蓄積には、「BMAL1」と呼ばれる時計遺伝子が関わっていることが明らかになっています。
- ◎この「BMAL1」は、特に夜間に増加し、一方昼間の14時頃が、最も減少すると言われています。



脂肪をため込む遺伝子 → 夜間に増加！

ちなみに運動で消費できるエネルギーは…(70kg男性の場合)



菓子類は、少しの量でもエネルギーが高いものが多いのが特徴。少し食べ過ぎた日は、翌日以降の食べる量をセーブしたり、運動で消費するなどして、調節することが大切！

間食が食べたい！そんな時のポイント

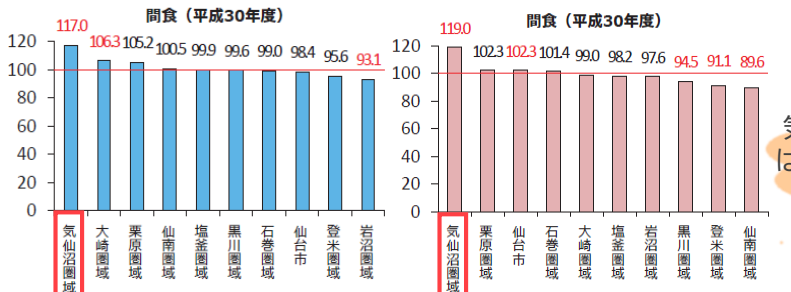
間食を食べるときはお昼どきに

間食を食べる量の目安は1日200kcal以内に

パッケージの「栄養成分表示」を見て量を調節



間食は生活のうれしいでもありますよね。「おやつが我慢できない！」そんなときは、時間や量を決めて、楽しく食べましょう！



ちなみに…

気仙沼圏域(気仙沼市・南三陸町)は、間食を食べる習慣がある人が、県内で最も多い地域です

歩数・運動チェックシート

【このシートの使い方】

- ①まずは歩数を記録してみましょう。(4週間の状況が記録できます)
- ②ストレッチや筋トレなど、運動もできた時は下の欄に ✓ を入れてみましょう。

	day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7
日付	/	/	/	/	/	/	/
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動							
	day8	day9	day10	day11	day12	day13	day14
日付	/	/	/	/	/	/	/
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動							
	Day15	day16	day17	day18	day19	day20	day21
日付	/	/	/	/	/	/	/
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動							
	day22	day23	day24	day25	day26	day27	day28
日付	/	/	/	/	/	/	/
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動							

まずは日常の中で♪身体を動かしてみましょう



まずは歩くことから♪

駐車場で車を遠くに停めてみる、階段を使う、犬の散歩をする、遠くのトイレを使うなど、“歩く”ことを意識してみましょう！



ストレッチも十分運動！

普段あまり体を動かさない方は、ストレッチなど簡単なものから始めることも◎



日常生活や運動で消費できるエネルギーは？

◎日常の生活活動を15分行ったときに消費できるエネルギー(単位:kcal)

内容	洗車	普通歩行	掃除機がけ	草むしり	速歩
60kgの場合	12	30	35	40	50
80kgの場合	16	40	45	50	65

◎運動を15分行ったときに消費できるエネルギー(単位:kcal)

内容	ストレッチ	軽い筋トレ	ラジオ体操	軽いジョギング
60kgの場合	20	40	45	75
80kgの場合	26	50	60	100

日常のちょっとした動きでもエネルギー消費が可能◎
運動するとさらに消費量アップ！



◎オガトレさんとのタイアップ動画
気仙沼在住の人気YouTuber
オガトレさんによるエクササイズ動画
も好評配信中！

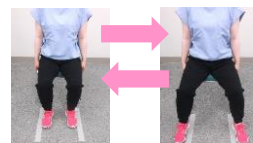


みやぎ3.15.0(サイコー)宣言公式サイトからチェック！



手軽な方法で！身体機能をチェック

◎座位ステップングテスト



下肢の敏捷性
(どのくらい素早く
足を動かせるか)
をチェック

- ①イスを準備し、足元に30cm幅のラインを引く。
- ②イスに浅く座り、両手で座面を握って身体を安定させ、両足をラインの内側に置く。
- ③「始め」の合図で、つま先をラインの外側・内側と交互に動かす。
- ④20秒間で何回両足のつま先がライン内側をついたかを数える。

1	2	3	4	5
~24回	25~28回	29~43回	44~47回	~48回

◎閉眼片足立ち



バランス能力
をチェック

- ①くつを脱ぎ、片足を上げる。(両手は腰に当てても広げてもOK！)
- ②両目を閉じてスタート。
- ③そのままの姿勢の保持時間を測定する。
- ④目を開く・上げている足が床または支持足につく・支持足が移動する等になったら終了。

1	2	3	4	5
~7秒以下	7.1~17秒	17.1~55秒	55.1~90秒	90.1秒~

禁煙チャレンジシート

【シートの使い方】

禁煙できた日の日付を記入しましょう。思い立ったが吉日◎

記録開始
いいね!!

day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7
/	/	/	/	/	/	/
day8	day9	day10	day11	day12	day13	day14
/	/	/	/	/	/	/
day15	day16	day17	day18	day19	day20	day21
/	/	/	/	/	/	/
day22	day23	day24	day25	day26	day27	day28
/	/	/	/	/	/	/

7日目到達
すごい!!

もはや
習慣の
レベル!

継続できてすばらしい!!!!

たばこが吸いたい! そんな時の対処法

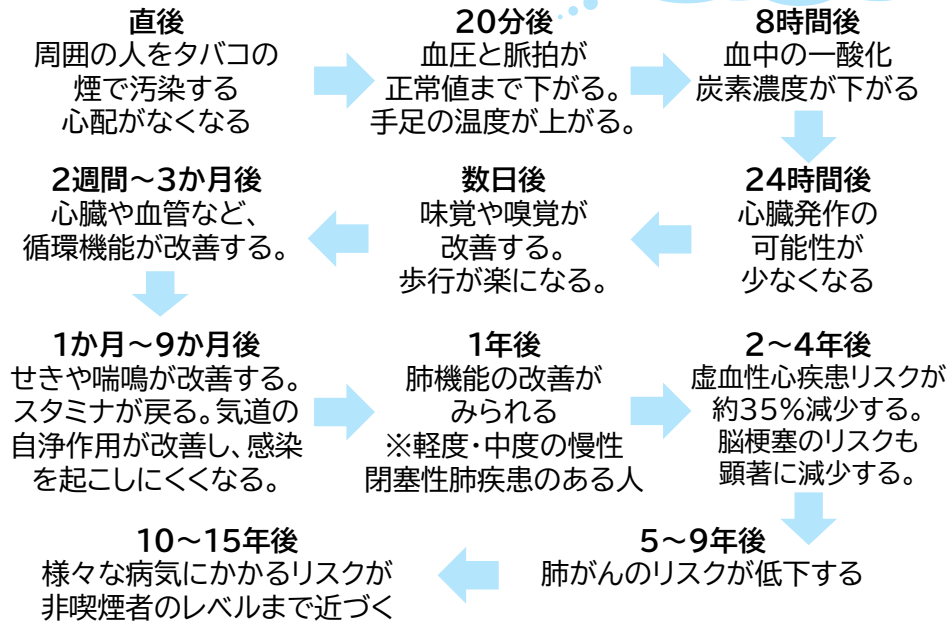
禁煙を始めると、今まで吸っていたニコチンの影響から、2~3日をピークに離脱症状(禁断症状)が現れる場合があります。

たばこが吸いたい! という欲求 眠気や頭痛 イライラする 身体がだるい

このような気持ちや症状が続くのは、おおむね3~5分程度。1日中続くわけではありません。もしたばこが吸いたくなったら、代替りの行動をとって、気分を変えてみましょう!

たばこを吸いたくなる場面	代わりにする行動(例)
起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事の後	すぐに歯を磨く
出勤中の車の中	歌を歌う
仕事の休憩時間	職場の人に禁煙宣言をする
帰宅時の車の中	深呼吸
アルコールとともに	冷水を一緒に準備し、吸いたくなったら飲む

禁煙すると身体にはどんな効果が? 禁煙をすると、たった数十分後から身体や周囲の環境への効果が現れます!



禁煙を補助するおくすりがあります!

つらいと思われがちな禁煙ですが、離脱症状(禁断症状)を補助する禁煙補助薬があります。



ニコチンガム

- 薬局・薬店で購入できます。
- 口の粘膜からニコチンを吸収させるタイプのニコチン製剤。



ニコチンパッチ

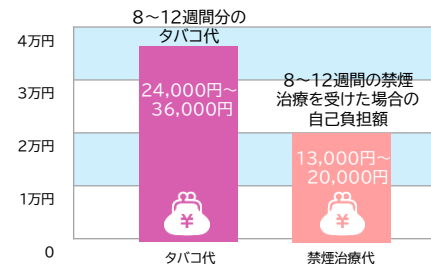
- 薬局・薬店で購入できます。
- 身体に貼り、皮ふからニコチンを吸収させるタイプのニコチン製剤。

いずれもニコチンのみを体内に吸収させるため、離脱症状が緩和され、禁煙がしやすくなります。

長期的な禁煙を目指す場合には、禁煙外来(保険治療)に通うことも禁煙成功への近道です!

禁煙外来 宮城県 検索

↑↑日本禁煙学会のWEBサイトでチェック! ↑↑



【本シートの参考資料】
eヘルスネット(厚生労働省) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco>
すく禁煙(ファイザー) <https://sugu-kinen.jp/>

体重チェックシート

【使い方】

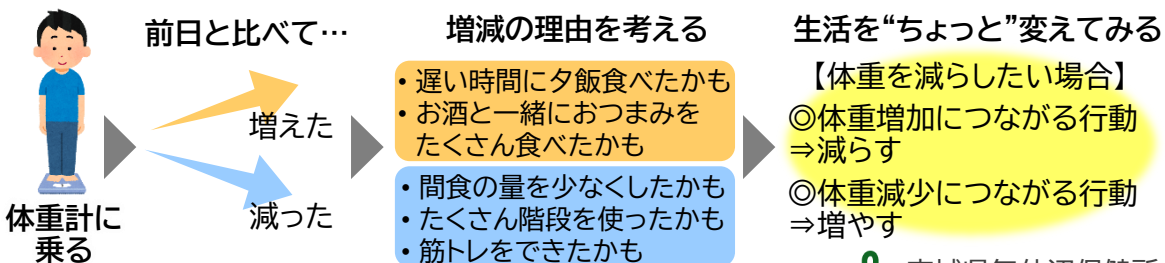
- 体重測定結果の記録にご活用ください。(3週分の結果が記録できます。)
- 測定は、できるだけ決まった時間に測りましょう。
- 運動をした日や間食を食べた日には、○を書き込みましょう。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
グラフ ()kg START	+2kg																				
	+1kg																				
	-1kg																				
	-2kg																				
	体重 (kg)																				
運動																					
間食																					
振り返って 1日を																					



体重測定 = 簡単で大切な健康管理！

…毎日体重を測ることは、自身の健康や生活を振り返ることにつながります😊



1週間で体重が500g増えていた💧 どうして？

体脂肪のエネルギー ⇒ **1kg = 7,000kcal**

500g増えていた場合
…1週間で、自身の代謝量よりも**3,500kcalオーバー**していた状態！

1週間で体重をマイナス500gに戻す場合
…**1日あたり500kcal** 食事または運動 で減らす必要あり

- (例)
- ごはん普通盛り 250kcal
 - カップラーメン1個 350kcal
 - ビール500ml 200kcal
 - 早歩き30分 105kcal
 - 自転車30分 225kcal
 - (運動はいずれも70kgの場合)

