

令和4年度CKD予防教室

～塩辛さチェックをしてみよう～

高松市健康づくり推進課

さっそく実践してみましよう

手順

- ① 少し水を飲み、口を湿らせます。
- ② 味のないAの濾紙を舌にのせ、3秒したら取り出します。
- ③ Bの濾紙を同様に舌にのせ3秒したら取り出し、下の欄の該当するところに○をつけてください。
- ④ ③と同じように、C～Gも行います。
- ⑤ 3回連続で濃度で答えが出ないときは再度水を飲んで、Aの濾紙を3秒間舌にのせましょう。

おうちに帰ったら口を
ゆすぎましょう♪



各自お手元の用紙にご記入ください

記入例

A	無味
B	①. Aと同じ 2. 甘い 3. しょっぱい・塩辛い 4. すっぱい 5. 苦い
C	①. Aと同じ 2. 甘い 3. しょっぱい・塩辛い 4. すっぱい 5. 苦い
D	①. Aと同じ 2. 甘い 3. しょっぱい・塩辛い 4. すっぱい 5. 苦い
E	1. Aと同じ 2. 甘い ③. しょっぱい・塩辛い 4. すっぱい 5. 苦い
F	1. Aと同じ 2. 甘い ③. しょっぱい・塩辛い 4. すっぱい 5. 苦い
G	1. Aと同じ 2. 甘い ③. しょっぱい・塩辛い 4. すっぱい 5. 苦い

～結果～

A	B	C	D	E	F	G
無味	0.6%	0.8%	1.0%	1.2%	1.4%	1.6%
	薄い味付け		やや濃い味付け		濃い味付け	

FやGになるまでしょっぱいと感じなかった方は、
普段からとても濃い味付けに慣れてしまっている可能性があります。

