

# TANITA

## 取扱説明書

保証書付

### 塩分計 しおみくん SO-303



※本書に記載されているイラストはイメージです。

## もくじ

安全上のご注意	1
取り扱いについて	2
測定上の注意	3
電池を入れる・交換について	4
各部の名称	6
仕様	7
アフターサービスについて	8
保証書	9
塩分濃度を測定する	10
表示の見かた	12
こんなときは	13
塩分と健康	15
主な調味料と塩分	15
インスタント食品と塩分	16
外食と塩分	16

### お願い

誤った使いかたをしますと、重大な事故につながるおそれがあります。この取扱説明書をよくお読みいただき、正しくご使用ください。また、必要なときにはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

# 安全上のご注意

本書では、ご使用になる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただきたいことを、次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、本器を正しくご使用ください。

 <b>警告</b>	この表示の欄は「死亡または重傷を負うおそれのある」内容です。
 <b>注意</b>	この表示の欄は「傷害を負うおそれまたは物的損害が発生するおそれのある」内容です。
	してはいけない「禁止」内容です。
	「必ず守っていただく」内容です。

## 警告

-  ●電池や本器を乳幼児の手の届くところにおかない  
▶誤飲のおそれがあります。
-  ●本器や電池を加熱しない  
▶本器の変形や電池の発火による、けがや火災のおそれがあります。



## 注意

### ■取り扱いについて

-  ●絶対に分解しない ▶故障のおそれがあります。
-  ●過度の衝撃や振動を与えない ▶故障のおそれがあります。
-  ●センサー一部の先端は尖っているため、十分に注意して取り扱う  
▶けがのおそれがあります。

# 取り扱いについて

## お願い

### ■取り扱いについて

- ⊘ ● 湿気が多い所や水のかかる所、濡れた手での使用は避けてください。  
故障のおそれがあります。
- ⊘ ● 使用後はセンサー部をよく水で流して、乾いた柔らかい布でよく拭き取り清潔にしてください。
  - ▶ 食器洗浄機、食器乾燥機などをご使用しないでください。
  - ▶ タワシや金属などの硬いものでこすらないでください。
- ⊘ ● 本器は防滴、防水仕様になっておりませんので、先端部以外はスリーブなどの測定物に浸したり水洗いは絶対にしないでください。
- ⊘ ● 食品以外の液体塩分測定は絶対にしないでください。

### ■保管について

- ⊘ ● 高温や直射日光の当たるところ、温・湿度の変化の激しい所、ほこりっぽい所に保管しないでください。
  - ▶ 故障のおそれがあります。
- ⊘ ● シンナーやベンジンなどは使用しないでください。
  - ▶ 本体の汚れは、柔らかい布で拭いてください。

# 測定上の注意

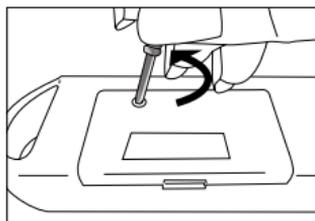


- 測定できる料理について
  - ▶この塩分計は、さらさらした液体の塩分濃度を測定します。(例:味噌汁やスープ、煮汁)どろどろした粘性の高い液体、固形物は測れません。
- 測定できるスープなどの測定物の温度について
  - ▶30℃～90℃です。これ以外の温度では正確な測定ができません。
- 測定はセンサー部を5秒以上スープなどの測定物に入れた状態で行ってください。
  - ▶温度補正をするための温度センサーが安定するまでに5秒かかります。
- 長時間の連続測定やスープなどの測定物の中に入れてままにしないでください。
  - ▶故障のおそれがあります。
- 油分が多く含まれているスープなどの測定物を測定しないでください。
  - ▶正確な測定ができません。
- 沸とうしたスープなどの測定物の中には入れないでください。
  - ▶本器が変形して故障します。
- 測定中にスープなどの測定物の具材がセンサー部に触れないよう測定してください。
  - ▶正確な測定ができません。
- 測定中にセンサー部分をスープなどの測定物を入れた容器などに触れないように測定してください。
  - ▶正確な測定ができません。

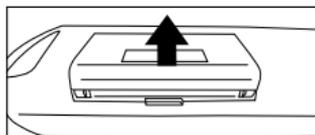
# 電池を入れる・交換について

1日5回使用した場合、約6ヶ月で電池が消耗しますので、電池を交換してください。

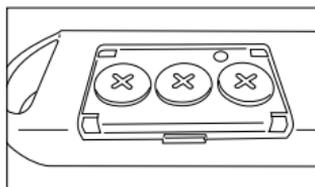
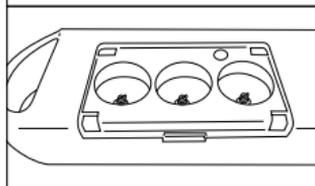
※スイッチを押しても表示されない場合は、電池が消耗していますので、電池を交換してください。



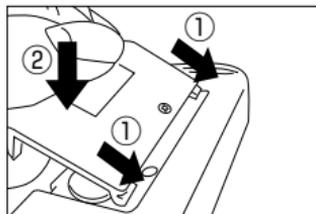
- 1.本器裏面の電池フタのネジを、付属または、市販のプラスドライバーを使ってゆるめる。



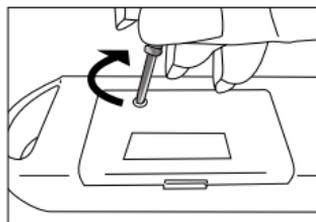
- 2.電池フタを外す。



- 3.電池(LR44)を⊕側を上にして入れる。



4.電池フタを矢印①の方向へ先に入れ、矢印②の方向に「カチッ」と音がするまで押し込む。



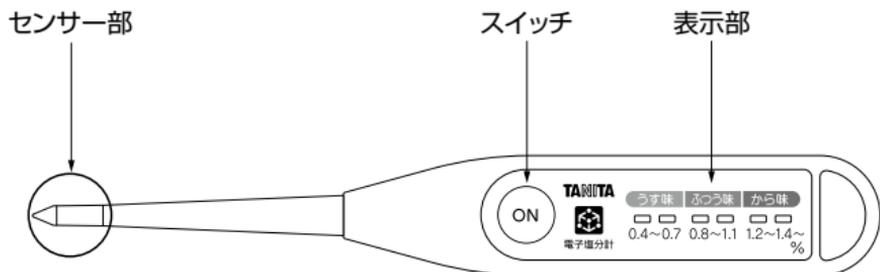
5.電池フタのネジをしっかりと締める。

### 注意

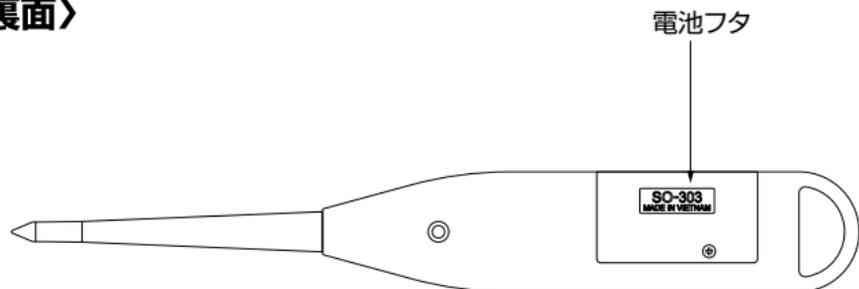
-  ●指定の電池(LR44電池)以外は使用しないでください。故障のおそれがあります。
-  ●電池は⊕⊖の方向を正しく入れてください。まちがえると故障のおそれがあります。

# 各部の名称

## 〈表面〉



## 〈裏面〉



## 付属品

- 取扱説明書(本書)保証書付    ドライバー  
LR44電池×3個

※付属の「お試し用電池」は工場出荷時に納められたものですので、電池寿命が短い場合があります。  
※不足しているものがありましたら、弊社お客様サービス相談室までご連絡ください。

# 仕様

製品番号	SO-303
検出方法	電導度測定方式
表示方法	3色LED(6点)3段階表示
測定範囲	塩分濃度0.4%~1.4%
測定温度	30℃~90℃
電池寿命	約6ヶ月(1日5回使用の場合)
使用温度範囲	10℃~40℃
電 源	DC4.5V(LR44×3個)
寸 法	D29×W205×H18mm
質 量	約40g(電池を含む)
主な材質	本器：ABS
	先端部：PP
	センサー部：鉛レス黄銅に金メッキ処理
耐熱温度	100℃(先端部)
付 属 品	取扱説明書(本書)保証書付、 お試し用電池(LR44×3個)、ドライバー
生 産 国	ベトナム

※先端部、センサー部は食品衛生法に適合しています。

※本器は防滴、防水仕様になっておりませんので、先端部以外はスープなどの測定物に浸したり水洗いは絶対にしないでください。

※デザインおよび仕様は予告なく変更する場合があります。

## アフターサービスについて

### 1、保証書について

保証書は、必ず「販売店名、お買い上げ日」などの記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。  
保証期間は、お買い上げ日より1年です。

### 2、修理を依頼されるとき

- 保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へご連絡のうえ、本器と保証書をお送りください。
- 保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本器の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

### 3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 **タニタ**

本社・お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2

ホームページアドレス <https://www.tanita.co.jp/>

お問い合わせ先

フリー  
ダイヤル



**0120-133821**

携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。  
携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。

ナビ  
ダイヤル



**0570-783551**

通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。

受付時間 / 9:00～18:00 (祝日を除く月～金)

タニタ サービスセンター 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

### ＜無料修理規定＞

- 1、取扱説明書などの注意書に従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
  - 2、保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、本器と保証書をお送りください。
  - 3、ご贈答品等で本保証書に必要な事項が記入されていない場合には、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。
  - 4、保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
    - イ、使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷
    - ロ、お買い上げ後の落下などによる故障および損傷
    - ハ、付属品、消耗品の故障および交換
    - ニ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障および損傷
    - ホ、一般家庭用途以外に使用された場合の故障および損傷
    - ヘ、保証書の提示がない場合
    - ト、保証書にお買い上げの年月日、お客様名、販売店名の記入されていない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
  - 5、保証書は、日本国内においてのみ有効です。
  - 6、保証書は、再発行いたしませんので紛失しないように大切に保管してください。
- ※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間が過ぎている場合の修理については、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

## 保 証 書

販売店様へ

ご購入時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ

本書は、無料修理規定により無料修理をお約束するものです。

お買い上げの日から下記保証期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

※お客様の個人情報は、修理完了品の発送にのみに使用させていただきます。

この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき、責任を持って管理致します。

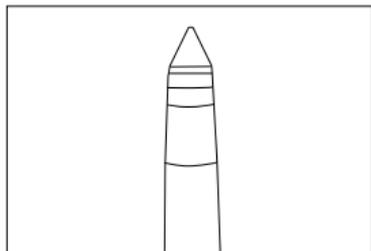
品 名	塩分計しおみくん SO-303		
保 証 期 間	お買い上げ日より1年		
お買い上げ日	年	月	日
お 客 様	ご住所		
	お名前	様	
	お電話 (       )		
販 売 店	店名・所在地	(印)	
	電話 (       )		

# 塩分濃度を測定する

## お願い

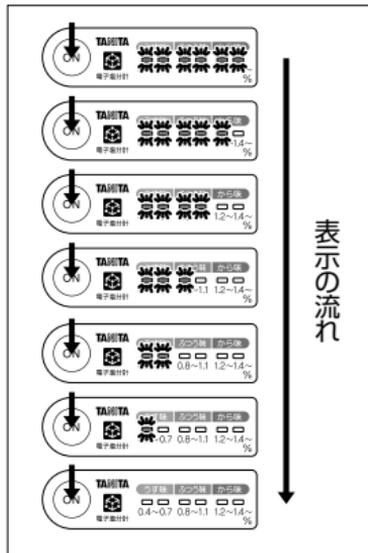
- スープなどお椀に入れる場合は、さめないうちに測定してください。
  - ▶ 測定温度は30℃～90℃です。(スープなどの測定物の温度)
  - ▶ 沸とうした状態の中には入れないでください。
- 使用後はセンサー部が汚れるので、よく水洗いして、乾いた柔らかい布でよく拭き取り保管してください。

## 測定準備



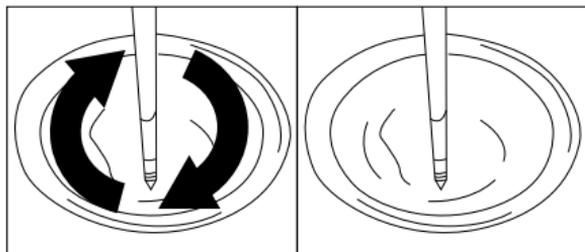
塩分濃度を測定する前に、センサー部が汚れていないか確認してください。汚れている場合は、正確な測定ができませんのでセンサー部をよく水洗いしてください。

## 1.動作を確認する。



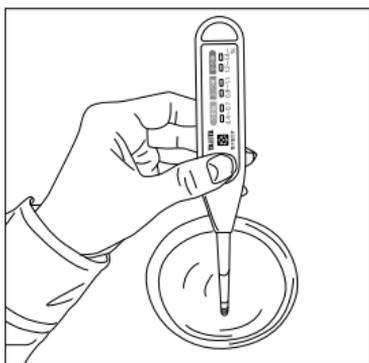
スイッチ「ON」を押し続けて、LEDの点滅を確認する。最初すべて点灯し「1.2%～1.4%」のLEDから順番に消灯する。

## 2. スープなどの測定物攪拌する。



スープなどの測定物をよくかきまぜてから、センサー部分が完全に浸かる状態まで入れる。(先端部の半分を目安にしてください。)

## 3. 測定する。



スープなどの測定物にセンサー部分を完全に浸けた状態でスイッチ「ON」を約5秒間押し続ける。

## 4. 表示を確認する。



LED表示の点灯(0.8%~1.1%)が停止したところの塩分表示が塩分濃度となる。

# 表示の見かた

- うす味、ふつう味、から味の3つの味覚をさらに2段階の塩分濃度(%)に分けて表示します。
- 塩分濃度0.4%未満:LEDは点灯しません。
- 塩分濃度1.4%以上:LEDは全て点灯します。

うす味	ふつう味	から味
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
0.4~0.7	0.8~1.1	1.2~1.4 %

## 塩分濃度(%)から塩分摂取量(g)への換算表と計算式

塩分濃度(%)	100cc	200cc
うす味 0.6%	0.6g	1.2g
ふつう味 1.0%	1.0g	2.0g
から味 1.3%	1.3g	2.6g

(飲んだ量(CC)×塩分濃度(%))÷100=塩分摂取量(g)

# こんなときは

現象	ご確認ください。
実際の塩分より高く表示される。	<ul style="list-style-type: none"><li>●高濃度の塩分濃度を測定したあと直ぐに低濃度の塩分濃度を測っていませんか？<ul style="list-style-type: none"><li>▶高濃度の塩分濃度を測定した後は、センサー部に付着した高濃度の塩分を拭き取ってから低濃度の塩分濃度を測定してください。</li></ul></li></ul>
実際の塩分より低く表示される。	<ul style="list-style-type: none"><li>●スプーンなどの測定物の具材にセンサー部が触れていませんか？<ul style="list-style-type: none"><li>▶具材がセンサー部に触れないよう測定してください。</li></ul></li><li>●測定中にセンサー部がスプーンなどの測定物を入れた容器などに触れていませんか？<ul style="list-style-type: none"><li>▶測定中にセンサー部分をスプーンなどの測定物を入れた容器などに触れないように測定してください。</li></ul></li><li>●クリームスプーン、バター、マーガリンなど油分が多く含まれるスプーンなどの測定物を測っていませんか？<ul style="list-style-type: none"><li>▶センサー部に油膜ができてしまうため、正確な測定ができません。</li></ul></li></ul>
測定できない。	<ul style="list-style-type: none"><li>●スプーンなどの測定物の測定温度が30℃以下になっていませんか？<ul style="list-style-type: none"><li>▶スプーンなどの測定物の測定温度を30℃～90℃の範囲で測定してください。</li></ul></li><li>●スプーンなどの測定物が「とろみ」などで、どろどろしていませんか？ または、固形物を測っていませんか？<ul style="list-style-type: none"><li>▶この塩分計は、さらさらした液体の塩分濃度を測定します。(例:味噌汁やスープ、煮汁)どろどろした粘性の高い液体、固形物は測れません。</li></ul></li><li>●測定時にボタンを押し続けていますか？<ul style="list-style-type: none"><li>▶測定時はボタンを約5秒間以上押し続けてください。</li></ul></li><li>●センサー部に汚れがついていませんか？<ul style="list-style-type: none"><li>▶測定前、測定中にセンサー部の汚れをおとしてから測定してください。</li></ul></li></ul>

現 象	ご 確 認 く だ さ い。
測定結果が一致しない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スープなどの測定物をよくかきまぜてから測定していますか？ ▶スープなどの測定物をよくかきまぜてから測定してください。</li> <li>●スープなどの測定物にセンサー部を完全に浸けていますか？ ▶スープなどの測定物にセンサー部を完全に浸けてください。</li> </ul>
ボタンを押してもなにも表示しない。 または、表示が全点灯してすぐに消える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電池が消耗していませんか？ ▶「P4 電池を入れる・交換について」を参照してください。</li> </ul>

# 塩分と健康

## ●塩分摂取量

平成 30 年厚生労働省による「国民健康・栄養調査」では、日本人の 20 歳以上の 1 日の塩分摂取量は男性で 11.0g 女性で 9.3g であり、高血圧やがんなどの生活習慣病に深くかかわっているとされています。この塩分摂取量は平成 27 年厚生労働省による「食事摂取基準」での、18 歳以上の男性で 8.0g 未満、女性で 7.0g 未満を超えています。そこで食生活全般にわたって味覚だけに頼るのではなく、ご家庭で塩分計により実際の塩分を測定し、塩分を控えた食習慣を身につけることが、健康な生活をおくるための 1 歩と言えましょう。

## 主な調味料と塩分

主な調味料	はかる容器と重さ	塩分相当量
食塩	小さじ1杯 5g	5.0g
こいくちしょうゆ	大さじ1杯 18g	2.6g
うすくちしょうゆ	大さじ1杯 18g	2.9g
みそ	大さじ1杯 15g	1.9g
ウスターソース	大さじ1杯 18g	1.5g
トマトケチャップ	大さじ1杯 15g	0.5g
マヨネーズ	大さじ1杯 14g	0.3g
めんつゆ(ストレート)	大さじ1杯 18g	0.6g
固形コンソメ	4g	1.7g

「五訂 日本食品標準成分表」より算出

# インスタント食品と塩分

- お店で売られているインスタント食品には実にさまざまな種類があります。近頃ではこのインスタント食品も手軽でおいしくいただけるものが多くなりましたが、やはり塩分が意外に多く含まれていますので注意したいものです。

## インスタント食品と塩分の目安

インスタント食品	1人分	塩分相当量
袋入りラーメン(油あげ)	100g	5.6g
カップ焼きそば	110g	4.2g
カレー ピーフレトルト	210g	2.7g
冷凍ピラフ	250g	2.3g

「五訂 日本食品標準成分表」より算出

# 外食と塩分

- おいしいメニューが手軽にいただける外食は食事の楽しさもまた格別ですが、忘れてはならないのは塩分です。たとえば、めん類などにはかなりの塩分が含まれていますから、汁は全部飲まないで半分以上は残すなどの配慮が必要です。また、つけ汁なども控えましょう。

## 主な外食と塩分の目安

外食メニュー(1人分)	塩分量
天ぷらそば・月見そば	約 4.0g
ラーメン	約 4.0g
みそラーメン	約 6.0g
カツ丼	約 4.5g
天丼	約 4.0g
にぎりずし	約 4.0g
サンマの塩焼き	約 1.5g
豚肉のしょうが焼き	約 3.0g

「五訂 日本食品標準成分表」より算出

# MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing.