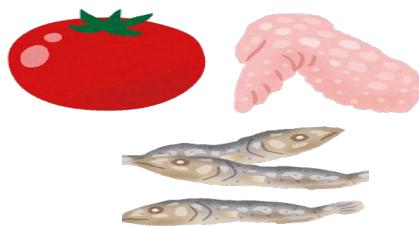


旨味を活用して塩分摂取量を減らす

宮城県仙台第三高等学校 60班

0. これまでの実験において

これまでの実験の【味噌汁の出汁においての減塩効果の比較】で、手羽先・トマト・煮干し・昆布の中で、昆布に含まれているグルタミン酸ナトリウムが一番味を感じやすく減塩に効果的であるということがわかった。



1. 背景と目的

塩の効果は

- ①料理の味を引き立てる
- ②人間の体内で製造不可能なミネラルを摂取することができる。

しかし日本の一日の塩分摂取量はイギリスやアメリカよりも多い約10gとなっている。

これは世界の中でもかなり多い摂取量となっている。

+α. 検証

前回までは出汁の減塩効果はあるのかということに焦点をおいて探求を進めてきた。今回は旨味の相乗効果は多くの種類のだしを入れても発揮されるのかということについて探求する。

今回の検証では、昆布出汁と、昆布・鰹節・干し椎茸・手羽先・ネギの青い部分を入れた混合出汁の飲み比べをどちらのほうが美味しさをよく感じるのかを試飲してもらった。

・昆布だしは通常の取り方にする。

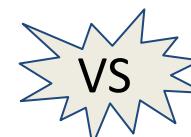
・混合出汁の取り方。

- ①混合だしの方は水500mlに干し椎茸を3個入れ冷蔵庫で半日置く。
- ②その出汁で昆布とカツオの合わせ出汁を通常の方法で取る。

- ③その出汁に手羽先とネギの青い部分を10分入れ煮込む。

- ④どちらにも3g程度塩をいれる。

- ⑤試飲してもらう。



2. 発展 ~企業による旨味を用いた減塩活動~

これまで私達の班では、旨味による減塩効果に着目した様々な検証を行い、旨味と減塩との密接な関わりを身を持って体験してきた。

ここではこの探究活動の締めとして、私達と同じく旨味の減塩効果に着目し、私達の生活がより健康的になるよう尽力している企業を2つ紹介する。

① 味の素株式会社

やはり「旨味」と言ったらこの企業だろう。味の素株式会社では「スマシオ」という、塩分量を減らしながらうま味や出汁を活用して塩分摂取量を減らすプロジェクトを推進しており、右のような減塩がなされた商品を販売するのは勿論のこと、ベストセラー商品「味の素」を使った減塩レシピを公式ホームページで公開するなど、日本人の減塩活動の手助けを行っている。

② 株式会社久原本家

あまり会社名には聞き覚えがないかもしれないが、「茅乃舎」の出汁と聞けばピンと来る人がいるのではないだろうか。この企業は先の企業同様、旨味による減塩効果を用い、塩分を4%カットした出汁パックや減塩をしながら酸味による食欲増強も期待できる煎り酒(日本酒に梅干し等を入れ煮詰めたもの。この企業では出汁を入れている)など、出汁へのこだわりの詰まった減塩商品を販売している。

検証の結果

今回25人に試飲してもらい、ほぼ全員が混合出汁のほうが美味しいという感想だった。その中で様々な意見、感想が出た。

感想

- ・椎茸の香り、味が強い。少しこのエグみがある。
- ・出汁はたくさん入ってたほうが美味しい。
- ・混合出汁のほうがしょっぱく感じる。
- ・混合出汁の方は出汁にしては脂っこい。
- ・鶏肉の脂が美味しい。
- ・昆布出汁の方はスルッと飲める。後味が混合出汁は残る感じがする。

まとめ・結論

これまでの探究を踏まえて、旨味を活用することで塩分摂取量を減らせることが分かった。これから日本はこれまでと同様、諸外国の影響を受け、様々な食文化に触れていくだろう。中には薄味のものもあるだろうが、それらが昨今の濃い味付けを好む日本人の中で流行ることは想像しがたい。だからこそ、そのような状況でもこの発表を見ている皆さん、少しでも今後の生活で「旨味を活用して塩分摂取量を減らす」ことを意識してもらえたなら幸いだ。

参考文献

各国の塩分摂取量 <https://funride.jp/column/cycling-science17/>

塩分摂取量の国際比較 https://imatomiraiblog.com/mhlw_who_jsh_isn_jsdt_recommended_salt/

うま味を足しておいしく減塩 <https://www.ajinomoto.co.jp/aji/recipe/>