

## 味噌汁の塩分濃度嗜好について

梶田昌恵・細井愛子

(昭和57年9月8日受理)

### On Tastes for the Concentration of Salt in the 'Miso' Soup

Masae TORADA and Aiko Hosoi

(Received September 8, 1982)

#### 緒 言

低塩運動がはじまって数年を経過し、日本全国にこの趣旨が浸透して今日に至っている。著者らは、私たちの食事にほとんど一生にわたって関係の深い「味噌汁」の最も好まれる塩分濃度について調査を試みたのでその調査結果をここに報告する。

#### 調査方法

1 調査対象：幼稚園児（母親）、寮生、会社員、警察学校生徒について調査を行った。

##### 2 調査年月日

幼稚園児（昭和56年6月17日（水）朝）

寮 生（昭和56年6月17日（水）朝）

会 社 員（昭和56年9月29日（火）昼）

警察学校（昭和57年3月27日（土）朝）

##### 3 調査方法

幼稚園：白い容器（80 cc）に4項目（中身の食品・大体の量・1回に召し上がる量・両親の出身地・みその種類）を記入してあるラベルをはり母親に渡し、子供が好んで飲む味噌汁を容器に入れて頂き回収した。

寮・会社・警察学校：白い容器と表1の調査項目によるアンケート用紙を渡し、朝食または昼食の味噌汁を容器に入れて頂き、アンケート用紙といっしょに回収した。

回収した味噌汁を塩分濃度計を使用して測定した後15秒間ミキサー処理し、再び塩分濃度計で測定した。

##### 4 測定機器と測定方法

塩分濃度計<sup>1)</sup>：図1の測定器を用いる。測定器は0.50

%と2.00%の校正液を用意し、電極先端を水で洗浄後、高濃度液に電極・塩度補償素子を投入し、数値が安定、（5分間）したら HIGH のストッパーを上げ、ダイヤルをまわし数値を合わせる。次に電極端を水で洗浄後、低濃度液で LOW も同様に数値を合わせ、味噌汁に投入し数値が安定したところで値（%）を読みとる。

#### 調査結果および考察

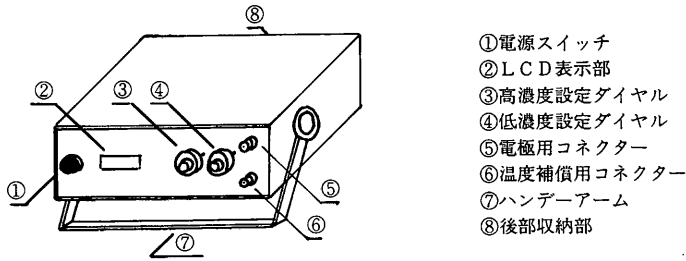
幼稚園児：4～5才児の場合、塩分濃度は約0.6%位が適当とされている。表2、3より、4才児の場合塩分濃度の平均が約1.03%、5才児の場合塩分濃度の平均が約1.04%となった。0.6%を上回ったのは、塩分を制限しても子供の舌に感ずる味というのはやはり多少濃い目の方が好んで飲まれることがわかった。

寮生：味噌汁の塩分濃度は1.05%であった。この塩分濃度のアンケート調査より、表4に示すように98人中以下になった。

①ちょうど良い	45人
②もう少し塩辛い方が良い	18人
③もっと塩辛い方が良い	2人

表1 塩分濃度調査項目

①	ちょうど良い
②	もう少し塩辛い方が良い
③	もっと塩辛い方が良い
④	もう少し塩がうすい方が良い
⑤	もっと塩がうすい方が良い



- ①電源スイッチ
- ②LCD表示部
- ③高濃度設定ダイヤル
- ④低濃度設定ダイヤル
- ⑤電極用コネクター
- ⑥温度補償用コネクター
- ⑦ハンデアーーム
- ⑧後部収納部

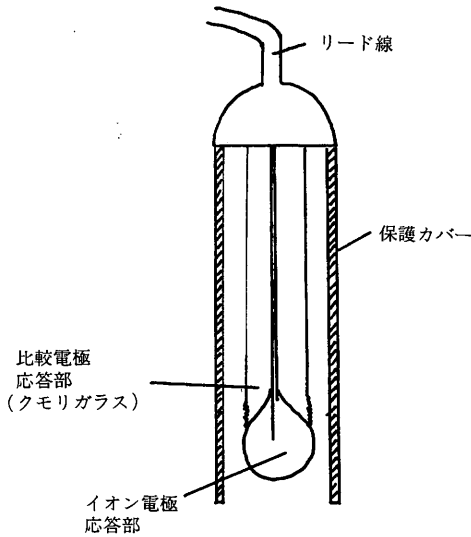


図1 塩 分 濃 度 計

④もう少し塩がうすい方がよい 27人

⑤もっと塩がうすい方がよい 6人

これを出身地別に見ると、元来東北人は塩辛い味を好むと言われたが、結果では静岡・四国・九州の学生の方が濃い味を好むということがわかった。

会社員：会社の昼食の味噌汁の塩分濃度は1.38%であった。この塩分濃度のアンケート調査により表5に示すように、50人中以下ようになった。

①ちょうど良い 36人

②もう少し塩辛い方がよい 5人

③もっと塩辛い方がよい 0

④もう少し塩がうすい方がよい 9人

⑤もっと塩がうすい方がよい 0

これを出身地別に見ると、この高い濃度をちょうど良いと答えたのは関東（東京・埼玉）に住んでいる人で、もう少し塩辛い方がよいと答えた人は、愛媛・愛知・京

都・長野出身の人であった。これをまた男女別でみると、女性はちょうど良いと答えているが男性がこの濃度では好まないということがわかり好むのはもう少し塩辛い方のようである。

警察学校生徒：授業内容・運動（例・柔道）量とも女子学生と違う男子学生の塩分濃度は0.78%であった。この塩分濃度のアンケート調査より表6に示すように、34人中以下ようになった。

①ちょうど良い 12人

②もう少し塩辛い方がよい 8人

③もっと塩辛い方がよい 2人

④もう少し塩がうすい方がよい 10人

⑤もっと塩がうすい方がよい 2人

これを出身地別に見ると、神奈川出身者はちょうど良いと答え、北海道出身者はもう少し塩辛い方を好み、青森出身者はもう少し塩がうすい方を好むようである。

表2 幼稚園児(4歳児)調査結果

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
①	大根 70g じゃが芋 小 1ヶ	あさり60g	じゃが芋 1ヶ わかめ少々	豆腐 ½丁 長ネギ¼本 そうめん 少々	大根 2cm わかめ少々	もい玉豚 やんネ肉 しげん 100g	わかめ ひとにぎり	大根 少々	豆腐 1丁	わかめ	あさり	豆腐 ネギ	なす 4~5片	なす ¼ヶ
②	子供用 ⅔(杯)	⅔	1	1	⅔	100cc	⅔	⅔	½	1	1	½	100cc	50cc
③	父 秋田	飛騨高山	秋田	香川	東京	東京	群馬	東京	東京	東京	東京	神奈川	東京	東京
④	母 茨城	飛騨高山	秋田	香川	東京	山形	大阪	神奈川	東京	東京	東京	東京	東京	山形
④	白みそ (米みそ)	長野	マルダイ味噌 蔵出し	自家製 赤みそ	信州味噌 甘口	信州味噌 甘口、辛口	米こうじ味噌	甘口味噌	鹿児島 の自家製味噌	信州味噌 甘口	マルダイ味噌 蔵出し	越後味噌	天野屋 江戸前味噌	仙台味噌
塩分 濃度	0.60	1.20	0.72	0.47	0.84	1.01	0.98	0.80	1.13	0.88	0.36	1.15	1.84	0.97
ミキサー 処理	0.59	1.18	0.70	0.46	0.82	0.99	0.97	0.79	1.16	0.90	0.35	1.06	1.69	0.91
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
①	豆腐 ½丁 なめこ 8粒	豆腐 ½丁 油揚げ ¼枚 わかめ少々	わかめ	豆腐 油揚げ しめじ	豆腐 ½丁 長ネギ¼本 油揚げ ¼枚	豆腐 ¼丁 わかめ20g	豆腐 ¼丁 わかめ少々	豆腐 ¼丁 じゃが芋 ½ヶ わかめ 長ネギ	あさり	しめじ 4~5本 油揚げ ¼枚	わかめ 8g	さやいんげん 7本	ハンペン ½ヶ 卵 ½ヶ	
②	½	⅔	普通碗 ⅔	80cc	1	⅔	⅔	⅔	⅔	⅔	8分目	150~ 180cc	大人用碗 ½	
③	父 福島	長野	東京	九州	東京	東京	東京	熊本	東京	東京	東京	東京	東京	
④	母 新潟	長野	神奈川	四国	山梨	長野	茨城	熊本	新潟	東京	東京	東京	富山	
④	自家製	田舎の 手造り味噌	信州味噌 辛口	信州味噌	信州味噌 甘口	信州味噌	越後味噌 甘口	田舎(手造り) 甘口こうじ味噌	信州味噌	マルダイ味噌 蔵出し	会津 ニシタマ味噌	信州味噌	信州味噌 中辛	
塩分 濃度	0.81	1.28	1.44	0.88	0.80	0.87	1.05	0.88	1.35	1.12	1.62	0.50	0.86	
ミキサー 処理	0.70	1.29	1.41	0.85	0.77	0.85	1.01	0.88	1.41	1.10	1.62	0.47	0.85	

味噌汁の塩分濃度嗜好について

表3 幼稚園児(5歳児)調査結果

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
①	大根 1cm位	豆腐 1/4丁	豆腐 1丁 わかめ 油揚げ	大根 1/8本	わかめ少々 じゃが芋 1/2ケ	豆腐 さやえんど う	わかめ	大根 1/3本 油揚げ 1枚	大根 1/3本 油揚げ 1/2枚	豆腐 わかめ 油揚げ じゃが芋	油揚げ 1/4枚 大根	なす 1/6ケ うす揚げ	大根 油揚げ	さやいんげん 卵
②	子供碗 1(杯)	2/3	1	1	1/2	150cc	80cc	1/2	大人用 1/2	1	2/3	1/2	1/2	2/3
③	父 東京	東京	東京	鹿児島	北海道	東京	東京	北海道	静岡	福島	栃木	東京	愛知	群馬
④	母 神奈川	東京	東京	鹿児島	東京	東京	愛知	北海道	岩手	福島	東京	新潟	愛知	東京
④	手造り味噌 甘口	信州一味噌	赤だし 7 信州(甘口) 3	タケヤ味噌 中辛口	自家製 こうじ味噌	ヤマサ味噌	信州中辛	信州味噌 お母さん	静岡自家製 白味噌	自家製味噌	信州 本造り味噌	佐渡味噌 辛口	伊比味噌(豆) 信州一味噌	天然醸造 農協味噌
塩分 濃度	1.05	1.27	0.80	1.12	0.82	0.58	1.95	1.31	1.10	0.77	1.07	0.76	1.10	1.07
ミキサー 処理	0.89	1.14	0.70	1.00	0.77	0.51	1.86	1.07	0.91	0.66	0.91	0.64	0.94	0.93
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	27
①	大根 100g	豆腐 1/2丁 ネギ 1/3本 わかめ少々	厚揚げ 1/2枚 わかめ 朝月	ハンペン 1/4枚 ほうれん草 15g	豆腐 1丁 かつおぶし ネギ 1本	じゃが芋 1ケ	もやし	じゃが芋 1/4ケ わかめ少々	なす 大4ケ	卵 1/6ケ さやえんど く 1/6	わかめ	じ豆わ人 やか が腐め参 芋	じゃが芋 1/4ケ うす揚げ わかめ少々	じゃが芋 わかめ
②	2/3	2/3	1/2	大人用 1/3	大人用 1	1	1/3	2/3		2/3	1/3	2/3	軽く1	100cc
③	父 東京	山梨	新潟	茨城	東京	東京	山形	長野	茨城	東京	東京	栃木	長野	東京
④	母 長野	長野	東京	東京	東京	北海道	山形	長野	東京	岩手	東京	山梨	新潟	東京
④	信州の実家 の味噌	マルダイ味噌 歳月	マルダイ白 仕込中 甘	実家の味噌辛 口と信州甘口	九州 早川味噌	信州味噌 (含)		信州味噌 こうじ	自家製味噌 まるさん味噌	信州味噌 宮入醸造	マルダイ味噌	マルダイ味噌 歳月	信州赤味噌 辛口	こうじ味噌
塩分 濃度	0.90	0.71	1.21	1.17	1.24	1.31	0.61	1.13	1.16	0.79	1.73	0.72	0.74	0.99
ミキサー 処理	0.79	0.61	1.03	1.00	1.06	1.10	0.52	0.96	0.97	0.68	1.49	0.62	0.64	0.88

## 味噌汁の塩分濃度嗜好について

表4 寮生についての調査結果

	年令	身長 (cm)	体重 (kg)	出身地	食塩濃度 について	召し上った量		年令	身長 (cm)	体長 (kg)	出身地	食塩濃度 について	召し上った量
1	19	166	50	北海道	4	1/2	50	19	169.8	58	長野	1	全部
2	18	161	48	青森	1	中身だけ	51	19	157	50	長野	4	3/4
3	18	150	42	青森	4	全部	52	19	162	54	長野	5	全部
4	19	156	42	青森	4	全部	53	19	161	54	長野	1	4/5
5	18	150	53.5	秋田	2	全部	54	20	161.6	46	長野	1	全部
6	18	161.5	55.6	秋田	1	全部	55	18	161	53	静岡	1	全部
7	20	160	52	秋田	2	全部	56	18	162.8	52	静岡	1	1/2
8	18	157	48	宮城	1	全部	57	18	152	47	静岡	2	1/2
9	18	158	45	山形	1	全部	58	18	160	57	静岡	2	1/2
10	18	162		山形	4	全部	59	18	161	51.6	静岡	2	全部
11	19	165	56	山形	1	全部	60	18	160	48	静岡	1	全部
12	19	162	46	山形	2	3/4	61	19	156	45	山梨	1	全部
13	19	158	56	山形	1	3/5	62	20	152	43	山梨	4	全部
14	18	150	45	岩手	4	4/5	63	19	162	54	岐阜	1	全部
15	18	150	56	岩手	4	3/5	64	19	153	46	岐阜	2	4/5
16	18	162.5	47.5	岩手	4	全部	65	18	164	54	富山	1	全部
17	19	156	46	岩手	2	4/5	66	18	160	53	富山	4	3/5
18	18	157	47	福島	1	全部	67	19	159.4	50.5	富山	4	全部
19	18	159	55	福島	1	3/4	68	18	150	43	石川	4	4/5
20	18	161	57	福島	5	4/5	69	19	158	55	石川	4	全部
21	18	158		福島	1	全部	70	19	161.5	52.5	福井	4	全部
22	19	167	62	福島	1	1/2	71	18	154	42.5	和歌山	4	1/2
23	19	163	51	福島	4	1/2	72	18	155	45	和歌山	5	全部
24	19	154.7	55	福島	1	汁だけ	73	19	157	55	愛知	1	全部
25	18	162	52	新潟	1	3/5	74	18	157	50	三重	5	3/4
26	18	154	52	新潟	1	全部	75	18	153	45	兵庫	1	3/5
27	18	159	46	新潟	1	4/5	76	20	156	51.5	兵庫	5	3/4
28	19	160	54	新潟	4	3/5	77	18	158	59	島根	1	4/5
29	19	155	45	新潟	1	全部	78	18	161	53	島根	1	全部
30	18	150	40	群馬	1	3/4	79	18	160	54	岡山	1	4/5
31	18	157.8	51	栃木	2	全部	80	18	152	47	香川	1	全部
32	18	160.3	53	栃木	4	全部	81	18	161	53	香川	4	全部
33	18	153	48	栃木	2	4/5	82	19	150	48	香川	4	1/2
34	19	150	45	栃木	1	3/4	83	20	153	53	香川	4	全部
35	20	158	52	栃木	1	全部	84	20	163	58	香川	2	全部
36	20	159	57	栃木	1	全部	85	19	158	48	愛媛	2	3/5
37	18	160	53	茨城	1	3/5	86	20	160	58	愛媛	4	4/5
38	18	152	48	茨城	2	3/4	87	20	153	57	高知	1	3/5
39	18	156.4	42	茨城	1	全部	88	19	151	43	徳島	2	全部
40	19	145.5	39	茨城	1	全部	89	19	151	43	長崎	1	全部
41	20	155	43	茨城	1	3/4	90	19	145	42	福岡	4	4/5
42	18	154	52	千葉	1	全部	91	19	165	49	大分	2	3/5
43	18	158	50	千葉	4	全部	92	19	163	57	大分	4	全部
44	18	154.5	52	神奈川	2	3/5	93	19	150	44	熊本	5	1/2
45	18	164	52	長野	5	汁だけ	94	19	153		宮崎	4	その他
46	18	165	48	長野	2	1/3	95	18	155	46	鹿児島	1	1/2
47	18	159.5	51	長野	2	全部	96	18	153	50	鹿児島	1	全部
48	18	163.5	52	長野	1	全部	97	19	158.8	51.5	鹿児島	1	4/5
49	18	162	54	長野	2	全部	98	19	159	50	鹿児島	2	3/4

表5 会社員についての調査結果

	年令	身長 (cm)	体重 (kg)	出身地	性別	食塩濃度 について	召し上った量		年令	身長 (cm)	体重 (kg)	出身地	性別	食塩濃度 について	召し上った量
1	20	155	44	北海道	女	4	$\frac{3}{4}$	26	26	157	47	東京	女	1	$\frac{2}{3}$
2	28	165	65	北海道	男	1	全部	27	30	160	48	東京	女	1	$\frac{3}{4}$
3	43	169	60	北海道	男	1	全部	28	30	160	49	東京	女	1	$\frac{4}{5}$
4	23	154	49	秋田	女	1	全部	29	33	163	54	東京	男	1	$\frac{3}{4}$
5	48	161	65	山形	男	1	全部	30	36	168	65	東京	男	1	$\frac{4}{5}$
6	25	154	45.5	茨城(古河)	女	4	$\frac{3}{4}$	31	48	168	58	東京	男	1	$\frac{3}{4}$
7	44	172	75	新潟	男	1	全部	32	51	166	58	東京	男	1	全部
8	18	160	52	埼玉	女	1	全部	33	52	156	52	東京	男	4	$\frac{3}{4}$
9	20	152	45	埼玉	女	1	全部	34	26	168	56	千葉	男	1	$\frac{4}{5}$
10	20	153	44	埼玉	女	1	全部	35	27	158	55	千葉	女	2	全部
11	21	154	45	埼玉	女	1	全部	36	35	164	55	千葉	男	1	$\frac{4}{5}$
12	24	153	46	埼玉	女	4	$\frac{1}{2}$	37	22	166	63	神奈川	男	4	全部
13	26	170	54	埼玉	男	4	$\frac{2}{3}$	38	34	168	66	長野	男	4	$\frac{2}{3}$
14	27	159	48	埼玉	女	1	$\frac{3}{4}$	39	35	169	57	長野	男	1	$\frac{2}{3}$
15	29	158	65	埼玉	女	4	$\frac{3}{4}$	40	35	169	55	長野	男	2	$\frac{4}{5}$
16	31	166	72	埼玉	男	1	全部	41	40	163	65	静岡	男	1	$\frac{2}{3}$
17	19	154	45	東京	女	1	$\frac{1}{2}$	42	35	167	59	愛知	男	2	$\frac{2}{3}$
18	19	155	45	東京	女	1	$\frac{2}{3}$	43	42	175	64	京都	男	2	$\frac{3}{4}$
19	19	152	41	東京	女	1	$\frac{2}{3}$	44	35	172	66	和歌山	男	1	$\frac{4}{5}$
20	19	157	44.5	東京	女	1	$\frac{1}{2}$	45	48	170	67	愛媛	男	2	全部
21	20	153	50	東京	女	1	$\frac{4}{5}$	46	32	172	65	岡山	男	1	全部
22	21	157	45	東京	女	1	$\frac{2}{3}$	47	30	163	59	山口	男	4	$\frac{1}{4}$
23	21	160	45	東京	女	1	$\frac{3}{4}$	48	28	166	67	福岡	男	1	$\frac{4}{5}$
24	22	153	48	東京	女	1	$\frac{4}{5}$	49	40	171	73	福岡	男	1	全部
25	25	170	76	東京	男	1	全部	50	45	172	68	鹿児島	男	1	$\frac{3}{4}$

表6 警察学校生徒についての調査結果

	年令	身長 (cm)	体重 (kg)	出身地	性別	食塩濃度 について	召し上った量		年令	身長 (cm)	体重 (kg)	出身地	性別	食塩濃度 について	召し上った量
1	19	176	68	神奈川	男	1	全 部	18	19	161	67	神奈川	男	2	全 部
2	19	182	82	神奈川	男	5	$\frac{3}{4}$	19	20	178	70	神奈川	男	1	全 部
3	19	178	69	神奈川	男	4	全 部	20	21	169	66	神奈川	男	1	$\frac{2}{3}$
4	19	174	64	神奈川	男	4	全 部	21	26	176	65	神奈川	男	2	$\frac{2}{3}$
5	19	176	65	神奈川	男	1	$\frac{3}{4}$	22	19	177	70	北海道	男	2	全 部
6	19	170	67	神奈川	男	2	全 部	23	19	171	79	北海道	男	4	$\frac{1}{2}$
7	19	163	83	神奈川	男	4	$\frac{1}{2}$	24	20	175	70	北海道	男	2	$\frac{2}{3}$
8	19	173	68	神奈川	男	1	$\frac{2}{3}$	25	20	175	58	北海道	男	5	ひと口
9	19	169	62.5	神奈川	男	1	$\frac{2}{3}$	26	19	170	57	青 森	男	1	$\frac{1}{2}$
10	19	179	77	神奈川	男	2	$\frac{2}{3}$	27	19	167	67	青 森	男	4	$\frac{4}{5}$
11	19	170	78	神奈川	男	1	$\frac{2}{3}$	28	19	165	62	青 森	男	4	$\frac{3}{4}$
12	19	172	75	神奈川	男	4	全 部	29	19	162	65	岩 手	男	1	全 部
13	19	166	67	神奈川	男	5	$\frac{4}{5}$	30	19	173	76	福 島	男	1	全 部
14	19	173	70	神奈川	男	3	$\frac{4}{5}$	31	19	181	65	千 葉	男	4	全 部
15	19	170	66	神奈川	男	2	全 部	32	19	178	72	宮 崎	男	2	全 部
16	19	169	73	神奈川	男	4	$\frac{1}{2}$	33	19	172.5	73	静 岡	男	4	全 部
17	19	180	65	神奈川	男	1	$\frac{2}{3}$	34	23	168	67	佐 賀	男	1	全 部

味噌汁の塩分濃度嗜好について

表7 塩分濃度測定結果

	中 身	塩分濃度	ミキサー 処 理 後
幼稚園児(4才児)		(平均) 1.03%	
幼稚園児(5才児)		(平均) 1.04%	
寮 生	ちくわ 大 根	1.05%	1.03%
会 社 員	卵 みょうが	1.38%	1.16%
警察学校生徒	豆 腐 わ か め	0.78%	0.80%

以上の4調査の結果、表7より塩分濃度の関係を見ると、精神労働、肉体労働と塩味の好みとは直接的な関係はなさそうであるが、塩味の好みは、人間としての主観的なものであって人間全体での判断と思われる。

塩辛いものを好むからすぐ食塩の摂取量が多いとは限らないが、塩味の好みの高い人は食事でも塩辛いものを好み、その塩味がその人の好みに合ってくる時には自然と食塩の摂取量も多くなってくると思われる。

生徒が塩辛いものより甘いものを好むということは、塩味の好みは学習により形成される習慣であると考えられる。塩味の好みに地方差(出身地)があるのは、東北から関西へ行き関西の味がうすいと思う。また関西の味に慣れてしまうと反対に東北の味が塩辛く感じるのは習慣形成<sup>2)</sup>からであると思う。

塩辛い食生活が地域・集団・県民・個人にとって健康を阻害するものであれば改善しなければならないし、よくない食生活は改めなければならない。

一般に味噌汁の食塩濃度は1%が一般的といわれており、生理的食塩水の0.9%を基準に考えると、量・頻度とも低濃度の指導が必要である。味噌汁と食生活の関係は、味噌汁の食塩濃度は杯数が多くなるほど高くなり、米飯量も多く、米飯量が多くなるほど食塩濃度は高くなる。家族に高血圧者などいた場合、本人のみが低塩食事をするのは調理・食事環境の面で習慣化するには困難が多い。したがって家族の高血圧予防の為に望ましい低塩食生活を家族全員で実行する必要がある。

食塩の分子量は調味料の中でも最も小さく、しかも電

解質である為、溶液中に解離するので食品中への浸透速度は最も早い。これを利用して調味する必要がある。

幼稚園児の味噌汁の塩分濃度が1%を越えたのはやはり両親の出身地と食生活にあると思われる。地方出身の家庭では田舎の自家製味噌を使っているので市販品よりは塩分濃度が高いと思う。このような家庭で育った園児は濃い味を好むであろう。

寮生、警察学校生徒の好む濃度としては、一般的といわれる1%の基準に近い値を示しているが、会社員の場合は1.38%と多少気になる数値が現われている。この値は、低塩食事の指導をすれば下げられることではできると思われる。

人間は生後3カ月頃脳の発達によりはっきりした感覚を生じ、味を舌ざわりに反応を示すのは、嗜好感覚のできはじめで一生を左右するものである。4～5カ月頃からの離乳食の食塩高濃度を特に注意することにより、成人してからの食塩摂取量は個人の運動量、発汗量などからおのずと定まってくると思われる。また意外であったのは、幼稚園児の好む濃度と警察学校生徒のように運動量、発汗量の多い学生の好む濃度との差があったことである。幼稚園児の遊び・運動からでる発汗量と警察学校生徒のように発汗量の多い運動をするとあとの発汗量の差も大きいと思われるが、このようないろいろな面を加味しても警察学校生徒より幼稚園児の方が塩分濃度が高かったということで、これからの低塩運動は年令を下げ、離乳食時期から初める必要があると思われる。

## 要 約

古来「塩梅」という言葉で調味料の使用量が表現されており、塩加減は過多でも過少でも嗜好上喜ばれなかった。また近來食塩は、毎日の食事の中でも摂取しなくても良いとも言われる。けれども私たちの食生活の習慣に根ざした調味の食塩量は、個人の育った環境によって、突然に極端な低塩にはなじ難いことも各種の集団給食場における喫食者のさまざまな塩分濃度嗜好によって痛感した。この4調査により、好む塩分濃度は一般的といわれる1%を越え、想像していたより反対に幼稚園児が塩分濃度のやや高い味噌汁を好むことがわかり、これが両親の出身地・習慣から結びついているということも理解できた。



文 献

相模健康産業商会

- 1) ナトリウムイオン計／簡易塩分濃度計  
(Na<sup>+</sup>/NaCl Meter SK S-01 型)
  - 2) 佐々木直亮・菊地亮也：食塩と栄養，p. 23, 25,  
(1980)，第一出版
-