



Eat Well, Live Well.

Aj  
AJINOMOTO

# Ajico News

Ajinomoto health & nutrition communication news

Vol. 05 2019 Summer




企画・編集・発行 味の素株式会社

今回の  
テーマ

## 食塩を減らしても、こんなにおいしい

### これからの減塩食を考える

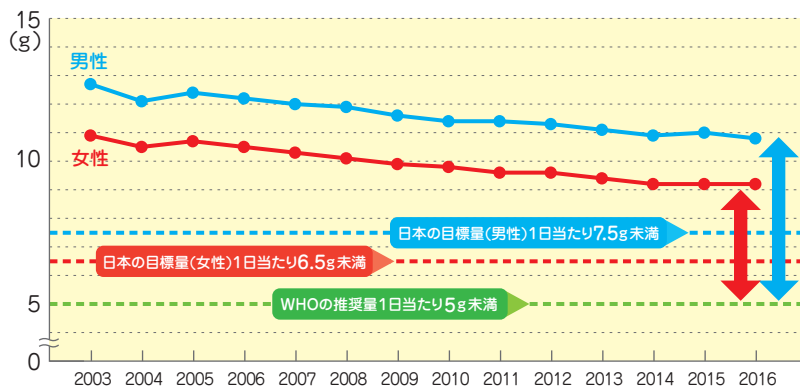
#### Contents

-  生活者への意識調査からみる減塩への取り組み実態
-  うま味があれば低塩でも本当においしく食べられるのか？
-  うま味を活用して喫食量を落とさない、臨床におけるうま味調味料活用事例

### まだまだ高い日本人の食塩摂取量 WHO基準との乖離は成人男性で5g以上

日本人の成人1日当たりの食塩摂取量は、男女ともに減少傾向にあります。国が定める目標値からは未だ大きく乖離しています。WHO（世界保健機関）が成人の食塩摂取量として推奨しているのは1日当たり5g未満であり、日本人はその約2倍もの食塩を摂取しているのが実態です。2020年の食事摂取基準改定では、食塩相当量の目標量は男女ともに0.5g引き下げられ「1日7.5g未満と6.5g未満」になります。塩分摂取の制限が厳しくなる一方で、高齢者の低栄養にも注意が必要です。おいしく食べることは、栄養面はもちろん、QOL向上のためにも重要です。

食塩摂取量の年次推移（性別、成人1人1日当たり）



(厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」)

本テーマ

食塩摂取量の目標値の更なる引き下げに対し、  
どのように提案すべきか考えます。



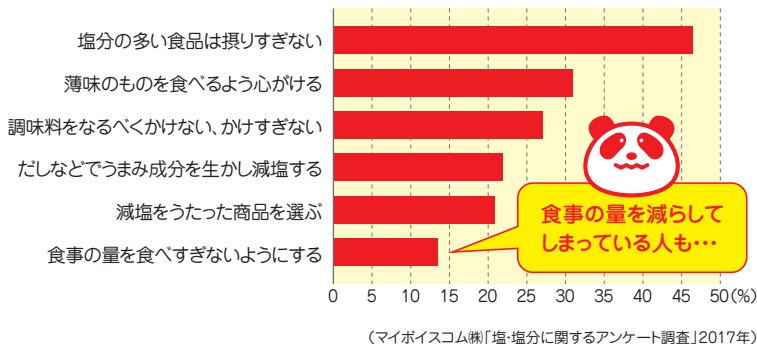
# 減塩と適切な栄養摂取の両立のカギはおいしく食べること

## 生活者への意識調査からみる減塩への取り組み実態

塩・塩分の摂取について気をつけていることは、「塩分の多い食品は摂りすぎない」が4割強、ついで「薄味のもの食べる」「調味料をなるべくかけない、かけすぎない」などが約3割となっています。しかし、食塩を控えた料理は味が物足りなくなりがち。減塩しても食が進まず十分な栄養が摂れない事態になってしまっは本末転倒です。

約2割の人が実践している「だしなどでうま味成分を活かし減塩」「減塩をうたった商品を選ぶ」ように、減塩にはさまざまな方法があります。減塩は続けることが大切であり、おいしさや経済面、手軽さなどで継続可能な工夫が必要です。

### 生活者の意識調査「塩・塩分の摂取について気をつけていること」

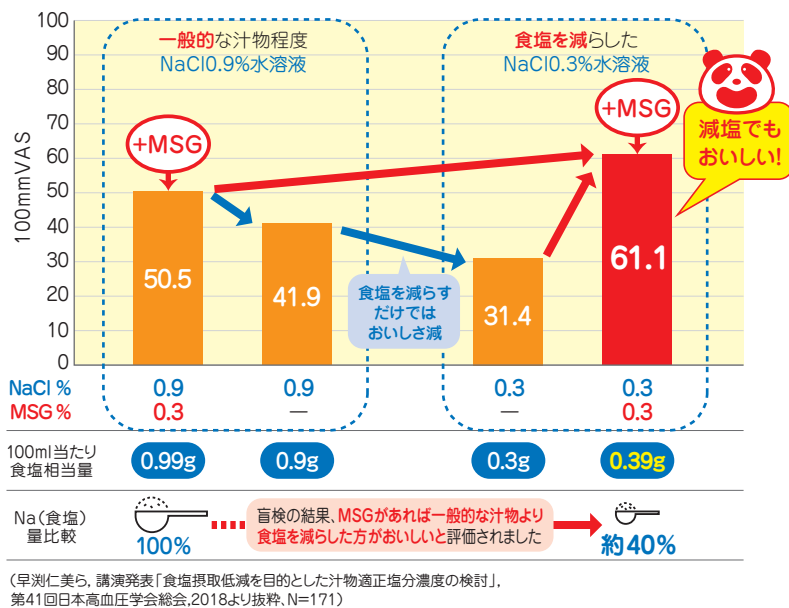


## うま味があれば低塩でも本当においしく食べられるのか？

うま味成分であるグルタミン酸を多く含む食品(昆布など)は、昔から料理をおいしくするものとして活用されてきました。実際に、低濃度の塩化ナトリウム(NaCl)水溶液に少量のうま味成分(グルタミン酸ナトリウム)を添加すると、「おいしさ」が増強されることが証明されています(右図)。一般の汁物(NaCl0.9%水溶液)の塩分量を大幅に減らしても、おいしい汁物を提供できる可能性が示唆されました。

さまざまな料理において、うま味成分の活用により30%前後の減塩が可能であり、減塩しても味のおいしさは変わらないという評価結果が得られています。減塩の手段として、うま味成分の活用は、日本だけでなく国際的に推奨されています。

### NaCl水溶液 濃度別のグルタミン酸ナトリウム添加後のおいしさ評価



この評価は全地域同様の結果で、地域差は認められませんでした。うま味成分であるグルタミン酸ナトリウム(MSG)は、おいしさを保ちながら塩分を減らすことができるのです。

## うま味を活用して喫食量を落とさない、臨床におけるうま味調味料活用事例

食欲不振、体重減少に悩むがん患者さんのための食事として、徳島大学病院はうま味調味料でうま味成分を強化した食事を提供しています。うま味成分の介入群と非介入群の経口エネルギー摂取量を比較したところ、介入群では摂取量が維持～やや増量するという効果を出すことができました。食べて栄養を摂取するために、臨床現場でもうま味成分は活用されています。

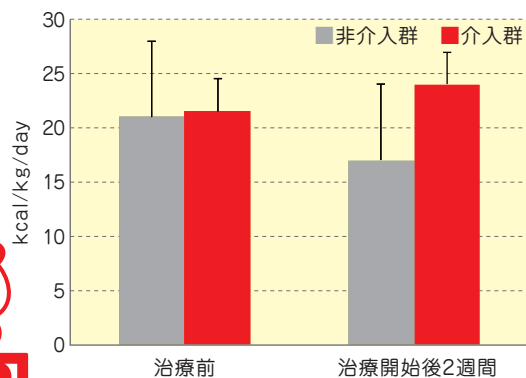
### がん患者さんのための食事 徳島大学病院の「眉山食」



うま味付与で食事量を維持(やや増量)させることが可能!



### うま味成分介入前後の経口摂取エネルギー摂取量の変化



(第22回日本病態栄養学会, 味の素㈱共催ランチョンセミナー講演資料)



## 健康への切り札にもなるうま味、正しい理解とその有用性

低塩料理の風味を向上させ、おいしくする効果のあるうま味。近年、うま味は第五の基本味として広く知られるようになっていきます。しかし、うま味調味料に対しては、ケミカルで体に悪いものという誤ったイメージや消費者への誤認を助長する製品も数多く存在していることから、栄養指導の現場での活用はまだまだ発展途上にあります。当社は世界で初めてうま味成分であるグルタミン酸ナトリウムを製品化した企業として、今あらためて科学的エビデンスに基づいた正しい事実を伝え、消費者のみなさまが不安を持つことなく塩分摂取量削減に活用するなど、おいしく健康的な食生活を楽しめるよう、国内外での情報普及に努めています。

### 米国NY市にて「WORLD UMAMI FORUM」開催

世界中から栄養士・管理栄養士や料理研究家、フードジャーナリスト、科学者を招き、食や栄養、歴史や科学など各界の識者によるパネルディスカッションや試食会を実施。また、「第1回 WORLD UMAMI FORUM料理コンペティション」が開催され、米国を代表する6つの調理師学校の代表選手がうま味の特徴・機能を活かした料理を作り腕を競いました。



授賞式の様子



うま味を引き出す工夫を凝らした料理が披露されました

会場では、だしやドライトマト、チーズなどの「うま味テイस्टング」が行われました。その中でも一番反響があったものが、塩分濃度0.35%程度の野菜スープと、それに0.2%のうま味成分(グルタミン酸ナトリウム)を添加したものの味の比較です。米国では味がしっかりしたものが多く、塩分の低いスープを飲む機会がないため、薄い味の野菜汁がおいしい味のスープに変わる瞬間に驚きの声が上がりました。その後のディスカッションでは米国の栄養士さんとの意見交換も行われました。



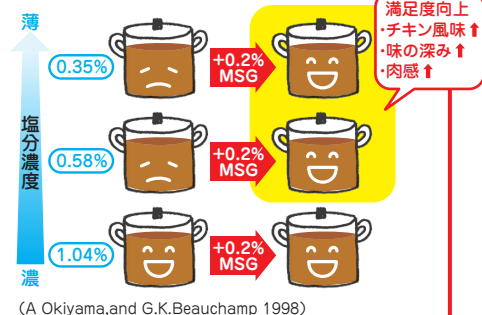
ディスカッションの様子

ベジタリアンのための料理の  
おいしさ向上に  
活用できるとの  
声も!



#### 参考 塩分濃度の低いチキンスープの 好ましさが向上!

米国人を対象とした試験で、塩だけで味付けをした塩分濃度の低いチキンスープにグルタミン酸ナトリウム(MSG)を少量添加することで、好ましさ(チキン風味、味の深み、肉感など)が向上したという結果が出ています。



日本においても市民公開講座やメディアを対象とした懇談会を開催し、うま味調味料の安全性や有用性、最新の研究情報を発信していきます。



#### 研究者へのインタビュー

奈良女子大学生活環境学部  
食物栄養学科特任教授  
公立大学法人福岡女子大学  
名誉教授  
早瀬仁美先生



減塩は、健康管理に欠かせません。しかし、「減塩はおいしくない!」と思いませんか? ハマグリの潮汁や松茸の土瓶蒸しなど、うま味のきいた汁物のおいしさはごく少量の塩味で増強されますが、塩味が強いとおいしさが

損なわれます。料理は、うま味を上手に活用して少量の塩味や酸味、油脂味などを添加すれば、十分おいしいはず! 楽しく、味わって食べることが健康管理のカギです。