

Ajico Report

Ajinomoto health & nutrition communication report

レポート



意識を変える減塩体験、調味料で広がる持続可能な減塩

「おいしい減塩、本当にできるか？」

意識していても、ついつい摂りすぎてしまう塩分。減塩が必要なことは分かっている、「減塩はおいしくない、手間がかかる」と思っている人も多く、なかなか進んでいないのが現実です。相模女子大学 栄養教育学研究室の吉岡有紀子教授は、産学連携食環境づくり事業「おいしい減塩プロジェクト」にて、減塩調味料を活用した「減塩料理」や「減塩弁当」が、自然と健康になれる持続可能な食環境整備の一教材となり得る可能性を明らかにすることに取り組まれています。第72回日本栄養改善学会学術総会ランチョンセミナーでは、相模女子大学、(株)銀しゃり、味の素(株)が産学連携して開発したおいしい減塩弁当を提供し、うま味調味料・減塩調味料を使用した料理の味比べ調査を行いました。アンケート結果より、**減塩や減塩調味料の利用に対する認識変化**が見られたので、本号にてご紹介します。(※講演会の内容は裏面の「あじこらぼ」サイト、セミナーレポートをご覧ください)



日本栄養改善学会学術総会 ランチョンセミナー 減塩弁当『おいしい宝箱』味比べ

「減塩調味料」とうま味調味料の活用により、1食あたり食塩相当量2.0gの弁当が実現！

相模女子大学 管理栄養学科の学生、栄養教育学研究室ゼミ生が考案

栄養成分

エネルギー	603kcal
たんぱく質	28.1g
脂質	19.5g
炭水化物	78.9g
食塩相当量	2.0g

(栄養成分表による計算)

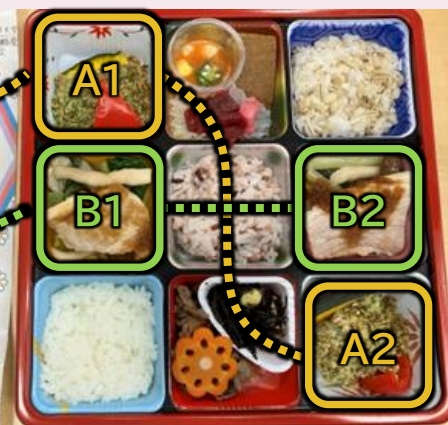
【ランチョンセミナー提供版】

鮭の香草パン粉焼き

A1 通常調味 A2 減塩調味

豚の生姜焼き

B1 通常調味 B2 減塩調味



「おいしい減塩弁当」をつくるための学習に 5基本味体験キットを活用



教材に関するお問い合わせは…

MIKAKU学びの事務局

✉ kyouzai2024@internet-co.jp

「おいしい減塩弁当」をつくるためには、うま味を上手に活用することが重要です。そのため、事前にうま味の基礎知識や活用方法を学ぶ勉強会を実施しました。「5基本味体験キット」を用いて味の違いを体験し、「おいしさ」への理解を深めることで、減塩でも満足できるレシピ開発につながっています。

▶「5基本味 体験キット」については
AjicoレポートVol.12をご覧ください

アンケート調査(抜粋)



■調査① 喫食時調査

- ① どちらが好みでしたか？
- ② どちらが「減塩調味料」を使用したものに感じましたか？

■調査② 喫食後調査

弁当のおいしさ、減塩に関する認識のWeb調査

結果は裏面をご覧ください♪



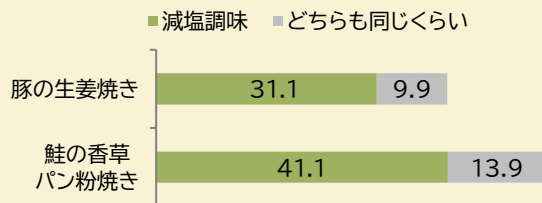
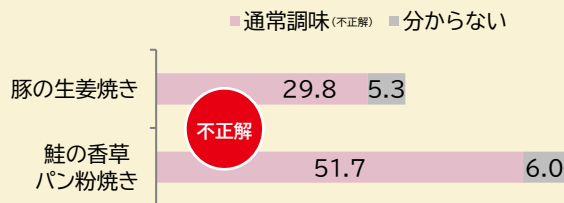
おいしい減塩弁当」の可能性を検証！～味と健康を両立する新しい食環境～ 弁当のおいしさ、減塩に関する認識調査 アンケート調査結果(抜粋)

減塩弁当は、ほぼ全員が「おいしかった」と回答し、「減塩調味料」の利用意欲が高まるなど、減塩への行動変容にもつながるきっかけとなりました。

調査①：喫食時調査 減塩調味料による調味と、通常調味による料理の味比べ結果 (n=151)

■ どちらが「減塩調味料」を使用したものに感じましたか？ (%)

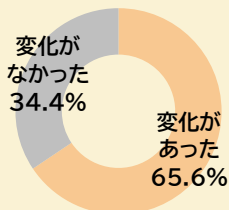
■ どちらが好みでしたか？ (%)



「減塩調味料」と「通常調味料」を使った料理の味比べでは、「減塩調味料」を使っていることが分からなかった(「通常調味料」と間違えた)人の割合が生姜焼きでは約30%、香草パン粉焼きでは約52%あり、「どちらが『減塩調味料』か分からない」と回答した人が各料理で5～6%程度いたことから、「減塩調味料」により調味された料理の味は通常の調味料と変わらないものであることが分かった。また、「減塩調味料」と「通常調味料」を使用した料理で、どちらが好みであったかについては、それぞれ50%前後の人が「減塩調味料」または「どちらも同じくらい好き」と回答していることから、日常の食事での「減塩調味料」の使用は自然な形で取り入れることが可能であると考えられる。

調査②：喫食後調査 減塩や「減塩調味料」の利用に対する認識の変化 (n=61)

■ 減塩調味料の利用に対する認識の変化



実際に減塩の商品を味わう機会があることで、「減塩になっても分からなかった」、「減塩＝薄味でおいしくない、ではないことがよく分かった」、「減塩調味料を使ってみようと思った」という回答があり、意識の変化が生じていた。このことから、「減塩調味料」の日常的な利用につながる可能性があると考えられる。

参考資料：相模女子大学栄養科学部管理栄養学科 栄養教育学研究室 2025.11.12「おいしい減塩プロジェクト ランチョンセミナー3に関する報告書」



▲吉岡教授とプロジェクト参加学生の皆さん

吉岡先生より

実際に「おいしい」と実感してもらうことで、減塩関係の商品の理解や商品の利用向上につながる肯定的な認識への変化が生まれ、購入者の減塩行動の変容に対する自己効力感(自信)を支援する食環境整備にもなると思います。今後も減塩弁当が自然と健康になれる持続可能な食環境整備の一教材となり得る可能性についてさらに実践的に検討をすすめていきたいと考えています。

学生の皆さんより

減塩であることに気づかれないほど自然な味わいを実現できたことから、調理法や調味料の工夫によって、無理なくおいしい減塩が可能であることを学びました。



教材や学会でのセミナーレポートなど最新情報を発信中！

Ajicollab.
あじこらぼ

栄養を通じて健康を考える人たちへ

お役立ち情報満載！
味の素KKサイト「あじこらぼ」
データのダウンロードも可能です
<https://ajicollab.ajinomoto.co.jp>



あじこらぼ 🔍