

Ajico Report

Ajinomoto health & nutrition
communication report

レポ-ト



食育活動に加え、「味覚教育」が重要に！

中学校家庭科授業でのおいしい減塩体験 スープ実習・うま味活用事例のご紹介



「おいしい減塩」を実践するためには、おいしさを理解する「味覚力」が不可欠です。

味覚力は、5基本味を「おいしさ」として言語化し、脳にインプットさせることで養うことができます。健康的な減塩習慣も、「低塩+うま味=とてもおいしい」という体感を脳にインプットさせることで、定着につなげることができるのです。

味の素(株)では、家庭科の授業でも取り入れやすい「スープ」を使った減塩体験カリキュラムを開発し、お茶の水女子大学附属中学校の家庭科教諭である有友愛子先生にご活用いただきました。その事例とレシピをご紹介します。

味覚力UPのしくみ

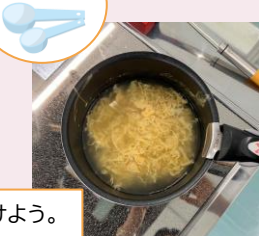


スープを使った減塩体験プログラム

1 スープづくり

基本の調理と卵の扱い・性質、片栗粉の効果についても学びます。

卵をふわふわに仕上げるコツを見つけよう。

使い方も
チェック!

授業を実施された先生からのコメント

中学2年生の、初回の調理実習に活用しました。家庭にもある一般的な調味料を用意し、班ごとに選ぶことで、個々の好みの違いに気づき、コミュニケーションを深めました。また、卵をふわふわにする方法など、調理科学的な内容も学習しましたが、その後の定着率も高く、調理実習の導入としての効果を感じました。味が変わるのに塩分濃度が変わらない体験は印象に残りやすく、生活での実践にもつながりやすいと思います。



お茶の水女子大学附属中学校
家庭科教諭 有友愛子先生

2 味比バトッピング

一般的なスープよりも、やや薄味のスープの味とおいしさを確認。身近な調味料を加えて、味の変化と塩分濃度の変化を確認します。



塩分計で計ってみることで、関心がさらに強まります。

班ごとに調味料を選んで味の変化を楽しむとともに、塩分濃度の変化も確認しよう。

3 評価シートの作成

感想や気づいたことをまとめ、理解を深めます。これからの食生活に活かしたいことを考えてみましょう。



調理での気づき

ふわふわ卵にするポイントは？

味比べ・5種類のテクニック

加えた食材での味の変化は？

塩分濃度の変化

入れる前と後での変化は？



授業で活用されたレシピはこちら！

ふあふあ雲のスープ



■ 栄養成分(1人分)

エネルギー:41kcal

食塩相当量:0.7g



■ 材料(2人分)

● 水	400g
● 「丸鶏がらスープ」	小さじ1
● 卵	1個
● A 水	小さじ1
● A 片栗粉	小さじ1/3
● こしょう	

■ 作り方

- ① 卵は割りほぐしておく。
- ② 鍋に水・「丸鶏がらスープ」を入れてひと煮立ちさせ、Aの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ (1)の溶き卵を全体に回し入れ、こしょうで味をととのえる。
- ④ でき上がりを一度味見し、少量ずつカップに取り分け、味比バトッピングをそれぞれ加え、味見する。



プログラム実施例 減塩でもおいしく食べられる、味の物足りなさを補う5つのテクニック

出典:味の素株式会社「おいしい減塩」冊子

自分の好みの味を探して体験。塩分の変化と合わせて確認しよう！

1

うま味を
効かせる



トマトやきのこ類など、
うま味の多い食材や
うま味調味料を使う。

2

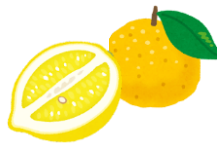
油脂やナッツ・
ゴマなどで
香りとコクを出す



ごま油やオリーブ油、
炒りゴマなどを利用
する。

3

酸味を
効かせる



レモンやすだち、お酢
などの酸味を利用する。

4

スパイスや
香味野菜を
使う



カレー粉などの香辛料
や、しょうがなどの香味
野菜を使用する。

5

低塩・無塩の
調味料を使う



減塩調味料や、食塩
無添加の調味料を
使用する。



アレルギー対応例

- 鶏肉アレルギーがある場合は、だしの種類を変更してください。(こんぶだし、かつおだしなど)
- 卵アレルギーがある場合は、卵を湯葉や巻麩に変更してください。



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 🔍