

# 第66回日本栄養改善学会学術総会 うま味を活用した減塩の実際

ランチョンセミナー 2019年9月7日 富山国際会議場

## うま味を上手に活用した「おいしい減塩」料理で 健康な食生活を楽しみましょう。

2019年9月5日(木)～7日(土)に、富山県富山市において「第66回日本栄養改善学会学術総会」が開催されました。味の素(株)と日本栄養改善学会の共催によるランチョンセミナーでは、奈良女子大学生生活環境学部・特任教授の早瀬仁美先生に「うま味を活用した減塩の実際」というテーマで「おいしい減塩」について解説していただきました。

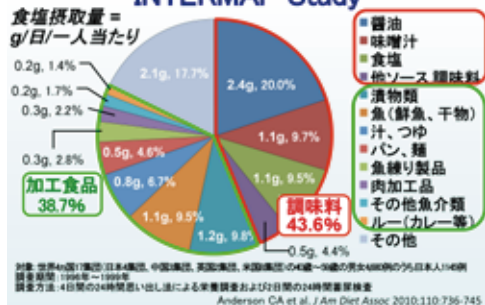


早瀬仁美先生

### 調味料と加工食品から食塩を多く摂取しています。 減塩には企業との連携が不可欠です！

健康的な食生活を送るためには、「減塩」は欠かすことができない要素の一つになっています。一方で、一般的に「減塩はおいしくない」という認識を持たれているのも事実です。日本の食品には保存のためやおいしさを引き出すために多くの塩分が含まれていることがあります。国立健康・栄養研究所は「日本人はどのような食品から食塩を摂っているか?」(2017年)で、20歳以上男女26,726名を対象に解析した「食塩摂取源上位20食品」を発表。第1位はカップラーメン、2位はインスタントラーメンとなっていますが、食塩摂取源および寄与割合でみると、調味料が43.6%と約半数近くに占めていました。この事実から企業(食品メーカー)との協力・連携なくして、おいしい減塩の実現は不可能であることが分かります。(図1)

図1 日本の食塩摂取源および寄与割合  
- INTERMAP Study -

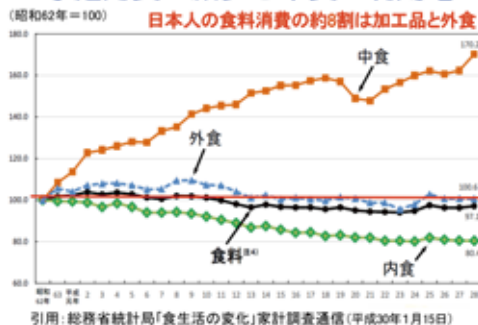


### おいしい減塩のために 企業も積極的に「うま味」を活用する。

おいしい減塩のためには、調理についても工夫が必要です。例えば、だしのうま味、牛乳・チーズ・ヨーグルト等乳類でコクをプラスするなど、塩に頼らず、さまざまな素材でおいしさを引き出すことが求められます。2010年には産官学連携のプロジェクトで、コンビニエンスストアで売られているお弁当(食塩4～5g)と見た目がまったく同じで食塩の量を2g前後に抑えたお弁当を15種類作りました。100人に食べてもらいましたがほとんどの人が減塩か減塩でないか一切分からなかったという結果がでました。それは、まさに減塩調味料の活用による成果と言えるでしょう。コンビニエンスストアのお弁当に代表されるように、昨今の中食\*の利用増は顕著で、食料消費の約8割は加工品と外食です。どこでも誰でも、栄養バランスが良く適塩でおいしい食事が選べる健康的な食環境整備のために、産官学が協力・連携して、減塩調味料や加工品を開発する中でうま味の積極的な活用が不可欠です。(図2)

\*中食: 家庭外で調理された食品を購入して持ち帰る、あるいは配達等によって家庭内で食べる食事の形態

図2 家庭内食の減少と中食の利用増

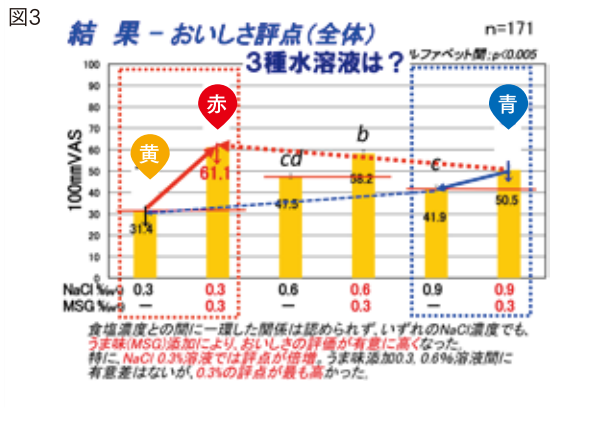


引用: 総務省統計局「食生活の変化」家計調査通信(平成30年1月15日)

**味の素(株)との共同研究で基礎データを収集。  
「塩味」と「うま味」のバランスを検証する。**

減塩とおいしさに関するさまざまな実験やアンケートから見えた結果をより正確に実証するためには、うま味に関する基礎データの収集が必要です。そんな考えのもと、味の素(株)との共同研究が始まりました。うま味成分がどの程度減塩とおいしさに影響を及ぼすのかを検証。低濃度の食塩水溶液に少量のうま味物質を添加し、「塩味」と「おいしさ」の変化を定量的に官能評価しました。その結果、食塩 0.3%にMSG 0.3%を添加したものが最も評価が高いことがわかりました(図3)。つまり、低濃度の食塩水に少量のうま味を加わることで、「塩味」と「おいしさ」が増強され、食塩を減らしてもおいしい汁物や料理ができる可能性が提示されたのです。

※うま味成分:グルタミン酸ナトリウム(MSG/Mono Sodium Glutamate)



**子どもの食育から介護食まで、  
おいしい減塩で健康的で楽しい食生活の実現を。**

おいしく健康的な食生活を送るためには、子どもの頃から味わうことの楽しさや味がわかる感性を育むことが大切です。2015年に実施した「味覚の授業」前後あるいは対照校との比較調査から、五感を使って味わって食べる楽しさを学習する「味覚の授業」により味の識別能力が向上することがわかりました(図4)。また、食意識や食行動にも良好な影響を与えることも分かったのです。先に提示したデータをもみても分かるように、昨今では中食や外食の比重が日常の食事において大きくなっています。だからこそ、うま味を有効に活用して「おいしい減塩」に取り組むことが重要だと考えます。もちろん、家庭でも普段の食事のうちま味や減塩調味料を上手に取り入れて、よりおいしく楽しく味わって食べる健康的な食生活を送りたいものです。



座長

**武見ゆかり先生**  
女子栄養大学・大学院  
食生態学研究室 教授

健康にとって減塩はとても重要ですが、私たちは健康のためだけに食べているわけではありません。ですから、今回は減塩食における「うま味」の必要性を知る良い機会だったことはもちろん、これを機においしい減塩を普段の生活に取り入れてくれることを願っています。



**うま味調味料の活用で減塩をサポート  
当社製品をブースで紹介**

今回展示ブースでは、おいしく食べて健康になるための食生活をサポートする、当社製品をご紹介しました。また、減塩したみそ汁にうま味調味料を入れたものと入れないものの比較試飲で味の違いを体感。多くの方から入れたもののおいしくなったとの声をいただきました。