

目的 高血圧症の要因になるとして、食生活上減塩がすすめられ、うす味でもおいしく食べられる調理法などの工夫も盛んになっている。しかし味覚そのものをうす味になれさせることも大切であろう。その場合うす味になれるに要する期間が努力目標として明確に与えられることが望ましい。そこでうす味になれるに要する日数を把握することを目的として、寮生活を営む学生を対象として調査した。また塩味の嗜好に対する意識と実際の嗜好との関係をしるために、家庭の調味の傾向についても調査した。

方法 1981年4月本学学生寮に入寮した新入生60名を対象とし、入寮初日から清汁或は味噌汁を供して各汁の塩味がちょうどよいと感じるまでの期間を観察した。試料は食塩濃度0.7%清汁、0.9%味噌汁とし、出汁には昆布1%、風味調味料0.2%のものをを用いた。テストの方法は供した清汁或は味噌汁の塩味が日常食べなれているものと比較して、非常にうすい—非常に濃い、のいずれに相当するかの判断を求めた。供する温度は80℃前後とし、試飲量は特に指示しなかったがはじめの数口での判断を重視した。

結果 テスト開始時には、供される汁の塩味をうすいとした者が30-40%であったが、7日目あたりから減少しはじめ、ほぼ10日目ぐらいで10%未満になった。一方これらを濃いと感じる者は当初10%程度であったが10日目ぐらいで20-30%に増加した。家庭の塩味嗜好と実際のずれについては、意識としてはうす味嗜好であるとしながらも、実際には普通程度であると判断される者が大半であった。また現在では清汁の標準的食塩濃度は0.8%とすることが多いが、0.6-0.7%としても満足できるのではないかと考えられた。