

うす塩の味噌を用いた味噌汁の食塩含量

甲南女子大学 ○奥田和子 樋口徳子

大阪大学 エ 醜齋 上田隆蔵

**目的** 最近食塩摂取量に対する関心が高まり、味噌においてもうす塩味噌または減塩味噌が市販されるようになってきた。しかしながら、昭和50年に調査した家庭の味噌汁の食塩濃度のバラツキが予想外に大きいことより、うす塩味噌を使用しても必ずしも減塩につながらないことも考えられた。そこで、著者らはうす塩と在来種の家庭における味噌汁の食塩濃度を調べ、あわせて前回の結果と比較した。

**方法** 信州系辛口味噌、在来種（食塩含量12.5%）およびうす塩（食塩含量9.8%）の2種類を用いた。36世帯の一般家庭で任意につくった味噌汁の食塩、ホルモール態窒素、酸度、pH等を測り、同時に用いた具、だしを調査した。前回の在来種を用いた信州系辛口味噌（食塩含量13.2%、 $n=83$ ）の結果と比較した。

**結果** 味噌汁の食塩濃度の範囲および平均値は、うす塩0.53~1.71%、1.21%、在来種0.72~1.86%、1.30%、前結果0.80~2.60%、1.41%であり、変動係数はうす塩が他に比べて若干高かった。前調査に比べて、在来種の食塩濃度は低下し、範囲も下方に移行し、うす塩では上述の傾向が一層顕著であった。しかしながら、平均値の差の検定では、うす塩と前結果との間に有意差が認められたのみであった。前結果と在来種の汁の食塩濃度の差と味噌の食塩量の差は近似していた。しかし、在来種とうす塩の比較では、その差はかなり小さかった。在来種の味噌汁の食塩濃度を100とした場合のうす塩の比率が、80%未満（味噌の食塩含量差に近似）の世帯は10で、一方、うす塩の方が高い世帯は13に達し、これらは必ずしも減塩につながっていないが、