

味噌汁のNa/K比について(第5報)

○出雲悦子* 松本祥子* 辻啓介** 中川靖枝***

(*聖霊女短大, **国立健・栄養研, ***実践女大)

目的 平均寿命の延びに伴い、高齢化社会を迎えつつある今日、わが国においては高血圧、脳血管障害などの成人病が依然として死因上位にあり、その対策が求められている。日本人の高血圧の発症は食塩の過剰摂取によるものが多いとされ、その対策の一つとして秋田県では味噌汁対策が望まれている。第1報から4報では秋田県の家庭の味噌汁のNa/K比の測定および汁のみと、汁・具を合わせた場合のNa/K比、加熱温度・時間とNa/K比加熱方法、具の量を変えた場合のNa/K比の変化、具の量比の違いにおける食味噌好調査の結果を報告した。今回は秋田市周辺の家家庭の味噌汁のNa/K比の測定および、具の量比によるNa/K比と嗜好との関連を調べ考察を試みた。

方法 1996年6月に、秋田市周辺に住む短大生110名の家庭で作った味噌汁を一椀分回収して試料とした。嗜好調査に用いた試料は、具としてジャガイモ、ゴボウ、ホウレンソウ、味噌は市販の秋田味噌を用いて味噌汁を調製した。具の量比は、野菜の分量を1を基準に、2倍、3倍とし、比が1:2:3になるように調製した。調査対象は、女子短大生107名に実施した。解析方法は多変量解析数量化理論Ⅱ類により分析した。

結果 家庭の味噌汁のNa/K比(モル濃度)は5.0~9.9が30%と最も多く、ついで10.0~14.9であった。具は、わかめ、豆腐、じゃがいもが多く使用されていた。具の量比およびNa/K比と嗜好の関連は、1990・1991年の調査では、具の量比の最も高い味噌汁を好む者が38%と多かったが、今回は、具の量比の最も低い、即ちNa/K比の高い味噌汁を好む者が38%であった。Na/K比は、味噌汁の味に対して影響を与えることが示唆された。