

カルシウム添加による各種調理食品の味覚に及ぼす影響とその摂取可能量について

岐阜女子短大 高井富美子  
○森 基子  
岐阜薬科大学 小瀬 洋喜

カルシウムを基準量だけ摂取することは現在の日本人の食物構成ではかなり困難であり、そのために各種食品に対する強化が行われて来た。強化には味覚、価格の点から炭酸カルシウムが専ら使われているが、調理食品には味覚に悪影響を及ぼすと考えられて直接添加されることは少なかった。然し乍らこの方法をとる時には不足分の摂取は極めて容易となる。そこでわれわれは調理食品に対するカルシウム添加による味覚の変化及びその摂取可能量についての検討を行った。即ち汁物、飲物、御飯物、煮物、揚物、和え物、寄せ物、パン、菓子類等に炭酸カルシウムをその調製時に添加して調理し、味覚に悪影響を及ぼさず、また調理に支障を来さず添加し得るカルシウム量を測定した。その結果汁物、牛乳等下部に沈着するものを除いて殆どどの食品には必要量だけを添加しても調理法にも味覚にも悪影響のないことを認めた。従ってカルシウムを基準量だけ摂取することが手軽で確実な方法であると思う。