

A-31 食塩過剰摂取防止に関する研究

— 麺類の調理による食塩量の変化 —

名女大家政 ○ 寺部恭子 水野弘子 小野真知子

目的 現在の食生活の問題の一つに、食塩の過剰摂取があげられる。そこで、今回は、日常、利用度の高い^乾麺類を試料として、「調理による食塩量の変化」を検討してみた。これより、麺類調理の食塩量の実態を知り、食塩過剰摂取が誘因となっている日本人の成人病予防のための食事指導の一資料としたい。

方法 試料は、うどん・きしめん・ひやむぎ・そうめんの乾麺とした。それぞれを機械打ち・手打ちに分け、調理方法が明記されているものを各々3種類、計24種類とし、乾麺とゆで麺の食塩量を測定した。次に、各麺の食味テストを行い、総合評価の最も良いものを1種類ずつ選び、ゆで操作後・水さらし後・調味後（調理法；つける・かける・煮こむ）の麺の食塩量を測定した。これらの結果に基づいて、実際に摂取する食塩量の検討を行った。食塩の測定は全研食塩濃度計NA-05EXによる。

結果 1) 乾麺の食塩量は、1.5～8.1%の間で、かなりの差がみられ、手打ち麺は機械打ち麺の約2倍量であった。 2) ゆでた麺の食塩量は乾麺のおよそ半となり、各麺間の食塩残存量の差は小さくなった。また、水さらしにより、わずかながら食塩量はさらに減少した。乾麺時に食塩量の多かった麺は水さらし後も他に比べて食塩量が多かった。 3) 最終調理後の食塩量は、いずれの麺についても煮こみ麺が最大で、次いで、かけ麺、つけ麺で、調理方法による影響が大きかった。すなわち、その食塩量は、調味液の食塩量および試料温度等に大きく影響を受けると考えられる。 4) 麺料理において、汁も全て食すると、麺のみ食する場合に比べ食塩摂取量は著しく増大する。