

F-17 家庭科教育における食生活領域の研究 —すまし汁の塩分嗜好について—

神奈川県立港南台高 ○石川麗子

実践女大家政 関登美子 中川靖枝 速水決

目的 日本人の食生活に古くから親しまれていたすまし汁の塩分濃度について、現代の高校生はどのような味覚をもっているだろうか。実習中の観察では調味料の使用量が割合に多く、指示された分量以上に加える傾向がみられる。実際にどれくらいの塩分濃度で満足するであろうか。塩分を測定し、その傾向をつかもうと考之、この研究にあつた。

方法 6～7月中に行つた調理実習中のすまし汁をもとにその食塩濃度を測定し、併せて味覚についても調査を行った。まず、食塩濃度については、各調理班からすまし汁をとり、各々をSA-1と食塩濃度計(TOA)と原子吸光計とにより測定を行い、各班それぞれの食塩濃度を求めた。次に味覚テストを試みた。各班で作つたすまし汁を試食し1～7段階に塩味の程度を調査用紙に記入させた。それに並行して市販の即席だしの素ですまし汁を作り、同様に判定させ検討を行った。

結果 授業ではすまし汁の食塩濃度を1.0%として進めているが、今回の実習から高校1年生女子20名の作つたすまし汁は0.5～1.2%とかなりの差が出て来た。家庭での食事や、その時の運動量等により食塩嗜好は異なり、1.0%の場合では「ちようどよい」と、「とてもよい」とが半々にみられた。1.1%では20名中19名が「ちようどよい」といい、1.2%でも「ちようどよい」が15名中4名みられた。また即席だしの素で作つたすまし汁に対しては1.4%以上のものであつたにもかかわらず半数が「ちようどよい」と判定していた。このことから、塩味の度合は他の調味料との相互作用によって影響をうけていると考之られる。よつて実習中においてこの点を留意しNaの摂取量に関して指導していく必要がある。