

目的 古来より、米を主食として位置づけてきたわが国の食生活の中で副菜としての野菜漬け物は、各種ビタミン及びミネラル類の給源として欠かせないものであるが、保存用塩蔵品として出巻したものだけに、塩分濃度が高くそれが過剰塩分の摂取につながって、高血圧、心臓病などを引き起こす一因として懸念されている現状である。しかしながら漬け物についての既往の報告の中では、比較的無機成分に関する研究が少ないことから、本研究では野菜の塩漬け及び糠漬けにおけるそれらの動向について検討を行った。

方法 試料には市販のキュウリ(白イボ)、ナス(加茂ナス)、キャベツ(ハマカゼ)を用いた。塩漬けは原料の2%及び5%の食塩を加え、2.5kgの重石をして漬けた。

漬け込み後経日的に重量、漬け汁量、PH、塩分濃度及び無機成分(K, Fe, Mg, Ca, Na)含有量の測定を行った。糠漬け用材料のキュウリ、ナスは切らずに丸漬けとし、キャベツは1個(平均1kg)を櫛形に縦8つ切りして用いた。糠床は糠1kgに蒸留水1ℓと食塩225gを煮沸し冷却後加え攪拌した後、25℃下で1日熟成させて、材料を漬けた。漬け込み2日、4日、7日、9日経過後、塩漬け同様に測定した。

結果 塩漬け及び糠漬けで、キュウリ、ナス、キャベツのいずれもナトリウム含有量の急激な増加が見られた。糠床にはナトリウムの他にマグネシウム、カリウムが多量含まれており、ことにマグネシウムは供試野菜に含まれる量が糠床よりはるかに低く、漬け込み中に糠床から野菜への移行がすみやかに行われた。