

目的 近年、食塩の過剰摂取が高血圧をはじめとする成人病の誘因となることが疫学的な調査などによつて明らかにされて以来、日常の食生活において食塩の摂取量に関心がもたれており、したがつて食品中の食塩含有量が注目されてきている。そこで、日常の食塩摂取量の目安として、実際に調理した食品に含まれる食塩量を知るために、当短大において学生が実習した調理食品中の食塩量を調べた。また、食塩の食品への浸透について調べるために、あえものの場合についてその食塩量の経時的な変動も検討した。

方法 食塩濃度の測定は、調理した食品に一定量の蒸留水を加えてミキサーで攪拌後、食塩濃度計NA-05EX型（全研）を用いて行った。また同時にケット赤外線水分計F-1A型を用いて試料中の水分量の測定を行い、食塩量は試料中の重量%で求めた。

結果 西洋料理について、付け合せ類も含めた約一食分の食塩量を求めると、サウダグ $0.9 \sim 2.4g$ 、卵料理で $0.2 \sim 1.2g$ 、魚料理で $0.4 \sim 1.0g$ 、肉料理で $1.4 \sim 2.8g$ 、その他グラタン $2.7g$ 、ピラフ $2.1g$ 、シチュー $6.3g$ 、などであった。日本料理では正月料理について調べると、紅白なます 1.7% 、錦卵 1.5% 、さららの幽庵焼き 1.1% 、黒豆 0.4% などであった。また、あえものに関して一般的な下処理を行った野菜類に淡口しょうゆまたは割りしょうゆ（淡口しょうゆ：だし汁 = 1:2）をかけるその食塩の材料への浸透を調べたところ、どちらの場合も初めの10分間に急激な浸透がみられた。しょうゆのみの場合では10分、30分は浸透途中であり、30分～60分の間も食塩濃度はゆるやかに上昇を続けたが、割りしょうゆの場合では10分以後の変動は少なかった。