

(松山東雲短大) ○小川時江 (松山東雲女子大) 永井鞠江 (聖霊女子短大)

出雲悦子 (実践女子大家政) 中川靖枝 (国立健康研・応用食品部) 辻啓介

目的 日本人は昔から食塩を多くとる習慣があり、近年、食塩摂取量は減少傾向を示しているものの、依然として1日10g以下という目標を上回っている。特に、東北地方ではかなり多く食塩を摂取しており、高血圧発生も少なくない。一方カリウム摂取によって血圧が抑えられるといわれている。昨年、秋田県における家庭の味噌汁の中のナトリウムとカリウムの比率(Na/K比)を測定し、味噌汁の具の種類等による検討が行われた。そこで、愛媛県における家庭の味噌汁の中のNa/K比を求め、塩分濃度・味噌の種類・具の種類の差などの検討を行った。

方法 試料は愛媛県松山市周辺に住む短大生約50名の家庭で作った味噌汁を回収調査した。味噌汁をそれぞれ20mlずつ遠沈管に採取し、同量の2% HCl液を加えよく混合した後、一昼夜放置した。その後、3000r.p.m.、10分間遠心分離し、上澄みを採取し、原子吸光法にてナトリウムおよびカリウムの測定を行い、Na/K比を求めた。尚、あらかじめ味噌汁は、株式会社東興化学研究所の食品塩分計TS-7にて塩分濃度を測定し、その分類を行った。

結果 松山市周辺の家庭の味噌汁のNa/K比は2~3が25%で最も多く、次いで1~2の20.4%であった。塩分濃度は低いもので0.25%、高いものでは2%を越すものもあったが、0.75~1.25%が全体の約60%を占めていた。尚、味噌汁の具では、主に玉葱、じゃが芋、人参が多く使用されていたが、塩分濃度とNa/K比をみた場合、塩分濃度2.1でNa/K比7.6と最も高いものは、野菜はなく具も2種と少なかった。また、塩分濃度が1.9でも3種以上の野菜を使用した味噌汁はNa/K比が、2.4と低い値を示していた。