

目的 味噌汁は、昔から日本人の食事として親しまれており、近年その栄養価についても見直されてきている。一方、日本人の食塩摂取量は平成3年次の国民栄養調査で平均12.9gと高く、このうち調味料の味噌からの摂取も多く、地域により差がみられる。食塩の過剰摂取は高血圧の発症など成人病との関係も深く、問題である。そこで、我々は日本産の味噌と、韓国産の味噌を使用して味噌汁を作り、味噌や具の違いによる味噌汁の食味評価を行うと共に、味噌汁中のミネラルの変動について検討を行った。

方法 味噌は、日本産として原料や状態および醸造期間別に、米味噌のすり(仙台・長野)、米味噌の白味噌(京都)、麦味噌のつぶ(広島)、麦味噌のすり(愛媛)、の5種類と、韓国産の味噌(テンジャン)1種類の計6種類を使用した。味噌汁はいずれも塩分濃度が1%程度となる濃味噌の量を調製し、味噌のみの汁、具(玉ねぎ・わかめ・じゃが芋・大根・豆腐)をそれぞれ1種類ずつ入れた味噌汁およびこれらの材料を混合した味噌汁を作成した。短大生約120名により、各々の味噌汁の官能検査を行った。また、これらの味噌汁は塩酸処理でミネラルを抽出し、原子吸光法にてミネラルの測定を行った。

結果 官能検査では、味噌汁のみの場合、麦味噌の広島、愛媛、米味噌の仙台産の順に有意に好まれ、米味噌の京都産ならびに韓国産の味噌が有意に好まれないという結果であった。味噌汁中のNa量とK量のバランス(Na/K比)については、味噌のみの汁に対し、具を入れた味噌汁のNa/K比は微妙に変化し、Na/K比が0.87~0.88付近の味噌汁が一番好まれた。PH値においては、5.4~5.6の比較的低めのものが好まれる傾向を示した。