

はじめに

スーパーマーケット等では、漬物を手軽に作ることのできる「漬物の素」が多く販売されています。これらの「漬物の素」には、多くの場合、食塩とともに、グルタミン酸、イノシン酸といったうま味成分が入っています。

うま味は、甘味、酸味、塩味、苦味に並ぶ人間の5大基本味のひとつです。5大基本味は、人間の感じる味のうち、他の味を混ぜても作れない味で、グルタミン酸は昆布等に、イノシン酸は鰹節等にそれぞれ多く含まれる代表的なうま味成分です。

「漬物の素」にはこれらの成分がどれくらい入っているのか、そして「漬物」に含まれることになる分量が、漬ける時間によってどのように変わるのか、調査しました。

テストした品目は



銘柄No.	品名	形状	漬ける時間の目安
1	浅漬けの素	液体	30分
2	浅漬けの素	液体	30分
3	浅漬けの素	液体	30分
4	浅漬けの素	液体	30分
5	浅漬けの素	液体	30分
6	ぬか漬けの素	液体	30～60分
7	米麴調味料	ペースト	一晩
8	漬物の素	粉末	2～4時間

結果は
中面に



県や市町では、消費者の皆さんから商品についての相談や苦情を受け付けています。お近くの県民生活センター又は市町の消費生活相談窓口まで御連絡ください。

-
- 東部県民生活センター 沼津 ☎055-952-2299
- 中部県民生活センター 静岡 ☎054-202-6006
- 西部県民生活センター 浜松 ☎053-458-7116

★消費者ホットライン ☎188
 ※消費者ホットラインからお近くの市町の消費生活相談窓口へつながります。
 ※通話料がかかります。

なお、このパンフレットについての問合せは
 静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部
 静岡市葵区北安東4丁目27-2
 ☎054-245-7684 へお寄せください。

また、過去に発行したパンフレットについては、
 当研究所のホームページ
<http://www6.shizuokanet.ne.jp/eikanctr/>
 に掲載しております。

ちょっと
気になる

漬物の素

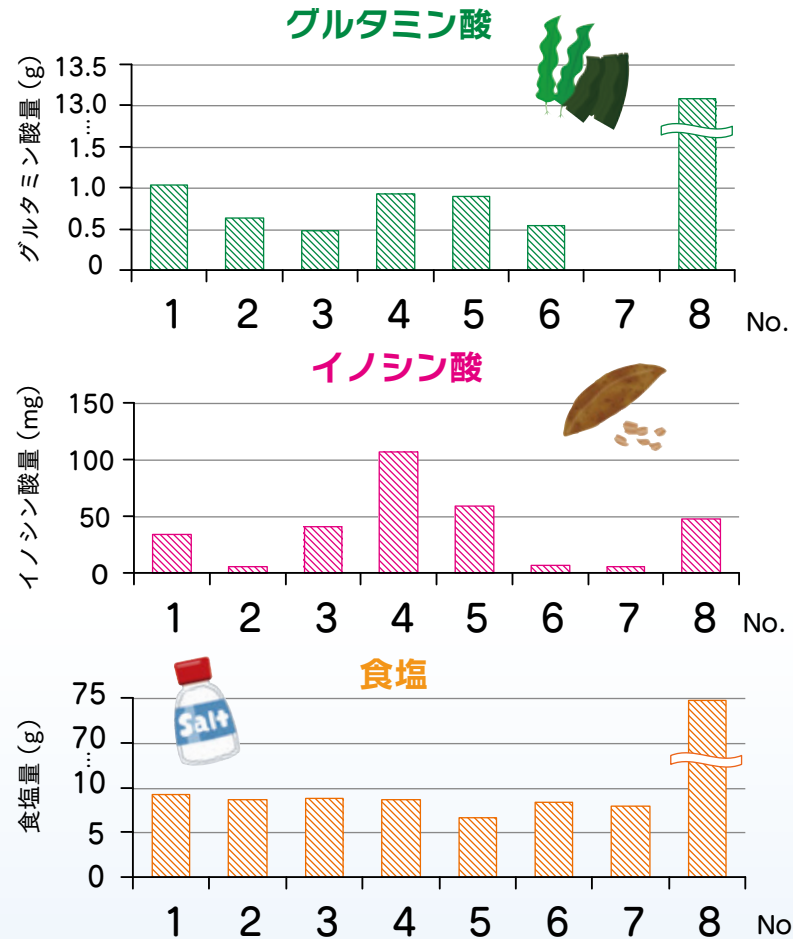


誰もが簡単に漬物を作ることができる「漬物の素」。「漬物の素」に入っているうま味成分と、野菜を漬ける時間との関係等を調べました。

静岡県環境衛生科学研究所

漬物の素に含まれる うま味成分と食塩の量

漬物の素に含まれるうま味成分と食塩の量を調べました。
※100mL (液体) または100g (粉末・ペースト) 当たり。



- 8銘柄中7銘柄にイノシン酸とグルタミン酸の両方が含まれており、うま味の相乗効果が期待されました。

うま味の相乗効果

イノシン酸は単独の場合よりも、グルタミン酸が共存した方がうま味が強くなります。これをうま味の相乗効果といいます。昆布のだしと鰹節のだしを一緒に使うことで、より強いうま味を引き出すことができます。



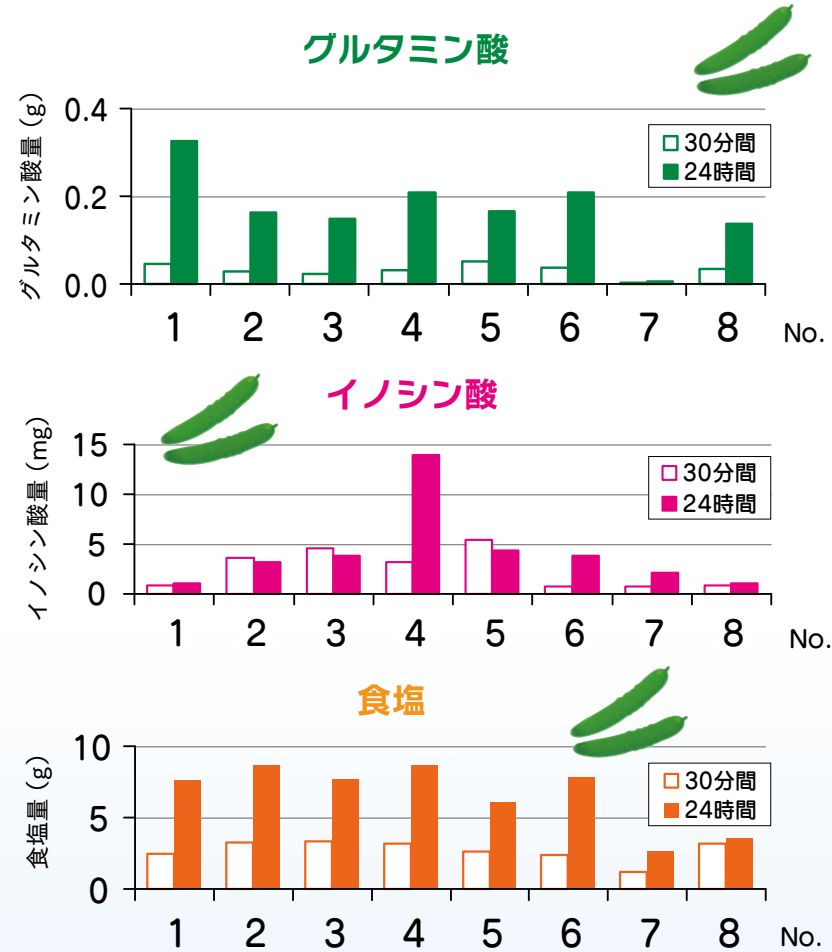
調味料

食品のパッケージに、「調味料 (アミノ酸等)」と書いてあるのを見たことがありますか? 「調味料」とは、食品にうま味等を与え、味を整えるのを目的とした食品添加物で、グルタミン酸やイノシン酸も代表的な調味料の一種です。



漬物に含まれる うま味成分と食塩の量の変化

きゅうり200g (約2本) を漬物の素で30分間または24時間漬け込み、うま味成分、食塩の量の変化を調べました。



- 野菜に含まれるグルタミン酸は、30分間よりも24時間漬けた方が増加しました。
- イノシン酸も長く漬けるほど増加する傾向がありました。
- 野菜に含まれる食塩の量は、およそ1.2gから8.6gになることがわかりました。
※漬ける前のきゅうり200gの食塩量=約0.002g

食塩の取り過ぎによって、血圧の高い状態が続いた場合、血管や心臓に負担がかかり、さまざまな病気の原因になります。また、濃い味付けの料理は、ごはんもつい進んでしまうので、気をつけましょう。



まとめ



- 調査した漬物の素には、ほとんどの銘柄にイノシン酸とグルタミン酸の両方が含まれており、うま味の相乗効果が期待されました。
- 漬物の素できゅうりを漬けた場合、30分間よりも24時間漬けた方が、野菜中のうま味成分と食塩の量は増加しました。漬ける時間の目安が30分間の銘柄でも、24時間漬けた方がグルタミン酸や食塩の量は増えました。
- 漬ける時間を長くするとうま味成分が増える一方、食塩の量も増えるので注意が必要です。
- ペースト状のNo.7、粉末状のNo.8できゅうりを漬けた場合、うま味成分や食塩の量は、液体の漬物の素よりも少ない傾向がありました。
- 野菜を漬ける時間を工夫したり、さまざまなタイプの漬物の素を使い分けたりすることで、自分好みの漬物を作り、野菜をおいしく食べましょう。

チョット耳より ～日本人の食塩摂取量～

食塩の1日当たりの摂取目標量は、成人男性が8.0g未満、成人女性が7.0g未満です。

現在、食塩の平均摂取量は、成人男性が10.9g、成人女性が9.2gで、過去10年間で減少しているものの、目標量を達成していません。

