

## 「うま味」とは？

うま味は甘味、酸味、塩味、苦味とともに5大基本味とされています。料理の美味しさにつながる大切な役割を持っており、代表的なうま味成分として昆布に含まれる「グルタミン酸」と鰹節に含まれる「イノシン酸」があります。

家庭で調理する味噌汁の出汁にも鰹節や昆布が使われ、インスタント味噌汁にも調味料として「グルタミン酸」や「イノシン酸」が添加されていることがあります。

### アンケート調査

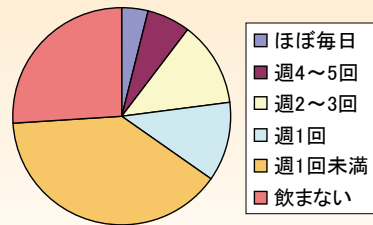
静岡県職員を対象にインスタント味噌汁に関するアンケート調査を実施しました。

回答者数：1,712人  
(男性1,259人、女性453人)

#### Q1 味噌汁を飲みますか？

はい：98.9% いいえ：1.1%

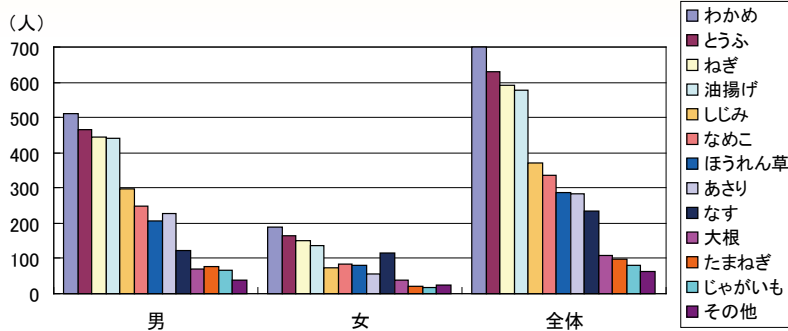
#### Q2 ～Q1ではいと答えた方に続けて質問しました～ インスタント味噌汁を飲む頻度は？



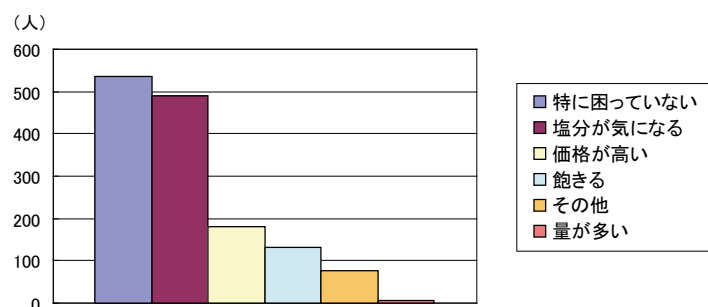
約7割の回答者が  
インスタント味噌汁を飲むと回答しました



#### Q3 インスタント味噌汁の好きな具材は？



#### Q4 インスタント味噌汁について困っていることは？



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 ☎053-452-2299

★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お問合せは  
静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部  
〒420-8637 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。

パンフレット掲載ページは  
こちらから



印刷用の紙にリサイクルできます

ちょっと  
気になる

## インスタント味噌汁



日本人の食卓には欠かせない味噌汁。近年、食品加工技術の発展や調理に時短を求める風潮が相まって、様々な種類のインスタント味噌汁が販売されています。

そこで、インスタント味噌汁の塩分・旨味成分等を調べました。

静岡県環境衛生科学研究所  
県民生活局県民生活課

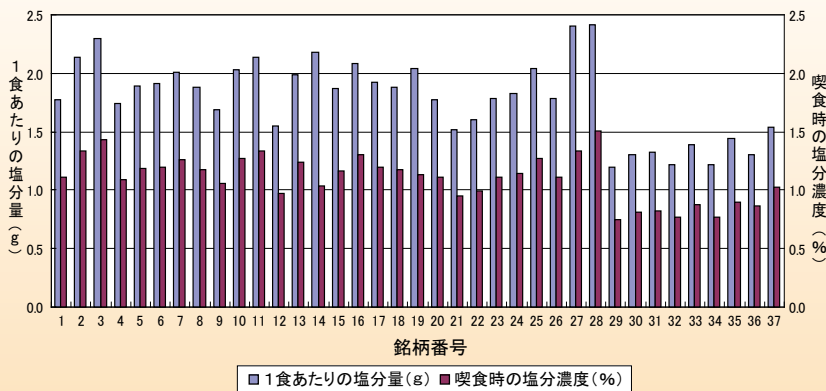
## テストした品目は

静岡市内の食料品店等で販売されていたインスタント味噌汁のうち、アンケート調査で好きな具材として上位5位までの「わかめ」、「とうふ」、「ねぎ」、「油揚げ」、「しじみ」を具材に含む製品37銘柄です。

No.	形状	通常・減塩
1～10	フリーズドライ	通常タイプ
11～18	乾燥具材と生みそ	
19～22	粉末・顆粒	
23～25	生みそ	
26～28	具材(パウチ)と生みそ	
29～32	フリーズドライ	減塩タイプ
33	乾燥具材と生みそ	
34～37	生みそ	

## インスタント味噌汁の塩分を調べました

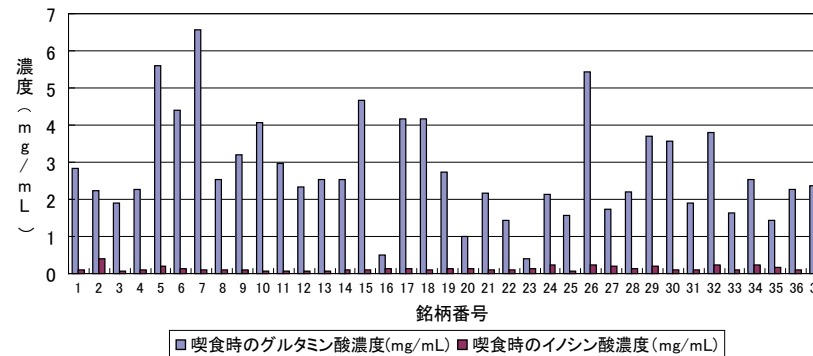
インスタント味噌汁の塩分



- 喫食時の塩分濃度(平均値)は通常タイプが1.19%、減塩タイプが0.84%でした。
- 1食あたりの塩分量(平均値)は通常タイプが1.93g、減塩タイプが1.33gで、**平均値で比較すると減塩タイプは31.6%塩分量が低減**されていました。
- 銘柄番号37のように、減塩タイプでも通常タイプの比較的塩分が少ない製品と1食あたりの塩分量は変わらない製品があり、**一概に減塩タイプが通常タイプよりも塩分摂取量が少ない**とはいえないようです。

## インスタント味噌汁のうま味成分濃度を調べました

インスタント味噌汁のうま味成分濃度

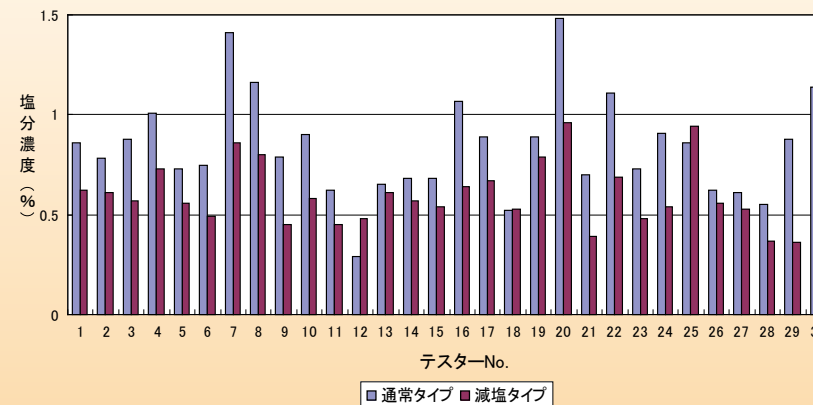


- グルタミン酸は通常タイプで濃度が高く、反対にイノシン酸は減塩タイプで濃度が高いことがわかりました。
- イノシン酸はグルタミン酸とともに使用するとうま味の相乗効果があるといわれていることから、**減塩タイプの製品はうま味をより感じられるように工夫されている**と考えられます。

## インスタント味噌汁の塩分濃度の好みを調べました

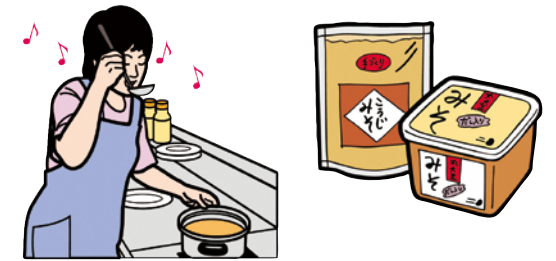
テスター 30人に市販の液みそ(通常タイプ、減塩タイプ)をお湯で薄めて好みの濃さに調節してもらい、その塩分濃度を測定しました。

各テストの好みの塩分濃度



- テスター 30人の好みの塩分濃度は、通常タイプで0.88%(最大値1.48%、最小値0.29%)、減塩タイプで0.62%(最大値0.96%、最小値0.36%)でした。
- 市販のインスタント味噌汁37銘柄の塩分濃度と比較すると、**市販品の方が塩分濃度は高い**という結果になりました。

## まとめ



- アンケートの結果、**約7割の方がインスタント味噌汁を飲むと回答**しました。インスタント味噌汁について、困っていることを尋ねたところ、特に困っていないとの回答が最も多く、次いで塩分が気になるとの回答が多く見られました。
- 塩分量は1食あたり通常タイプで1.93g、減塩タイプで1.33gでした。旨味成分測定の結果、**減塩タイプの製品はグルタミン酸とイノシン酸の相乗効果によりうま味を感じやすく工夫されている**と考えられました。
- 塩分濃度の好み調査の結果、テスター 30人の好みの塩分濃度は通常タイプで0.88%、減塩タイプで0.62%であり、**自分の好みとなるように調理しても減塩タイプの方が塩分濃度は低くなる**ことがわかりました。

## チョット耳より

### ～食塩摂取の目標量について～

厚生労働省は「日本人の食事摂取基準」を5年毎に改定していますが、現在使用されている2015年版では、**生活習慣病の予防を目的として、「目標量」を充実**しました。このうち、ナトリウム(食塩相当量)については、高血圧予防の観点から、2010年版と比較して、男女とも目標量を低めに設定しています。



- 18歳以上男性  
2010年版 9.0g / 日未満  
→2015年版 **8.0g / 日未満**
- 18歳以上女性  
2010年版 7.5g / 日未満  
→2015年版 **7.0g / 日未満**

