

食嗜好におよぼす醤油の影響

瀬 戸 美 江

澤 田 崇 子 (関西女子短期大学 保健科)

Effect of Soy Sauce on Preference of Food

Yoshie Seto

Takako Sawada

I. 緒 言

食品を調理する際、甘味は砂糖またはみりんによって、塩味は、塩、醤油または味噌によって調味される。そのうち醤油は、大豆または脱脂加工大豆、小麦、食塩を原材料として製造されるが¹⁾、長崎地方で市販されている醤油には、砂糖および甘味料が含まれているものが多く存在している。本来、塩味をつけるための醤油に砂糖や甘味料が含まれている場合、このような醤油で調味すると、出来上がった料理の味付けは濃くなるのではないかと考えられる。

そこで本研究では、長崎県下の女子短大生4名とその親を対象として、日頃食べ慣れている味付けで12種類の料理を作成してもらい、その料理の塩分および糖分濃度を調べ、その料理の味付けが一般の料理書などで示されているものより濃い味付けか、薄い味付けか、また、親子間の味付けの仕方に差があるのかを検討した。

II. 調査方法

1994年度本学専攻科食物栄養専攻の学生4名とその親に、肉じゃが、かぼちゃの含め煮、カレーの煮つけ、ひじきの煮物、油揚げの甘煮、高野豆腐の含め煮、切り干し大根の煮物、レバーの甘煮、きゅうりとわかめの酢の物、白和え、鶏のきじ焼き、きんぴらの12種類の料理の作成を依頼した。作成方法は、同一献立の材料重量および調味料の銘柄をすべて統一し、用いた材料重量に対する使用した塩分または糖分の重量を、出来上がった一人当たりの分量として求めた。料理の塩分、糖分の計算方法は、塩分は、塩、醤油、味噌を用いた場合、それぞれ用いた重量を食塩相当に換算し、また糖分は、砂糖、みりんを用いた場合に、糖質量に換算した。なお今回、醤油は、長崎で最もよく使用されているC社の醤油を用いたが、砂糖および甘味料が含まれているので、塩分、糖分の両方を計算した。ただし、C社の醤油は

成分値が公表されていないため、塩分、糖分、共に値が表示されており、砂糖および甘味料を含んでいるK社のうま口まろやかなの成分値で代用した。

III. 結果および考察

長崎地方で市販されている醤油は、地元のメーカーを含め約30種類以上におよび、これらの醤油の原材料名を調べたところ、砂糖および甘味料が含まれているものが多く認められた。本来醤油の製造工程には、これら砂糖や甘味料は原材料として用いられていないが、長崎地方の消費者がやや甘めの醤油を好むことから、このような商品が販売されているのではないかと考えられる。実際、砂糖および甘味料を含まない全国で市販されているK社の濃口醤油

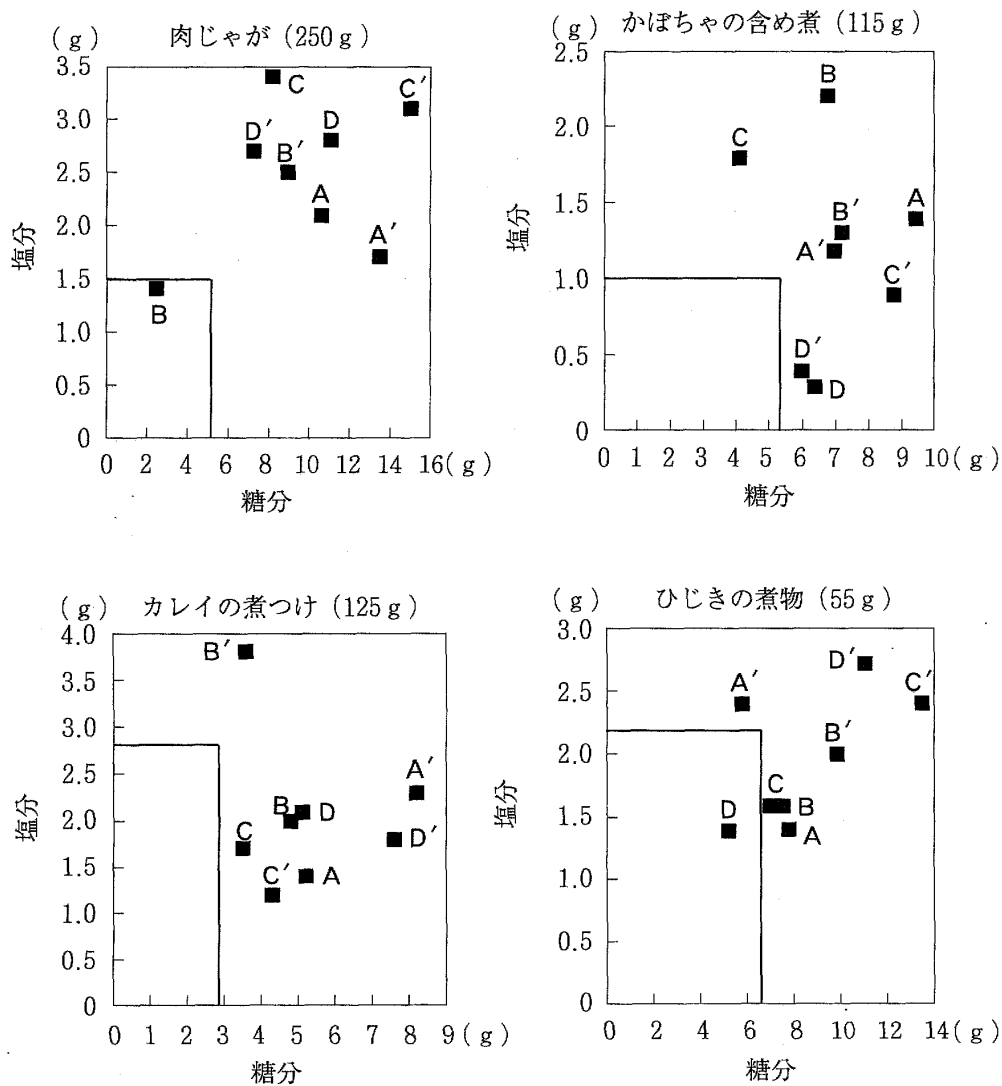


図1-1 各料理の塩分・糖分量

母：A、B、C、D 子：A'、B'、C'、D'

() 内の重量は、1人分の分量を示す。

は、糖質濃度7.9%であるが、地元で市販されている同社の砂糖および甘味料を含むうま口まろやかは、糖質濃度10.1%と、地元で市販されているものの方が、糖質濃度は高い値を示している。このように糖質濃度の高い醤油を用いて料理を作成した場合、醤油からも甘味を付加することになるため、味付け全体が濃くなるのか、あるいは醤油中の甘味を考慮して砂糖の使用が控えられるかが考えられる。実際、醤油を用いた料理の塩分、糖分濃度を求めたところ、図1-1、図1-2、図1-3の通りとなった。図中の実線は、一般的な値として、各種料理書から^{2)~17)}塩分、糖分量を求め、その平均値をとったものである。この実線より右側へいくほど、また、上へいくほど味付けが濃くなると考えられる。これらの結果から、調味が全体的に甘い傾向にあることが認められた。また、塩分に関しては料理によってはやや

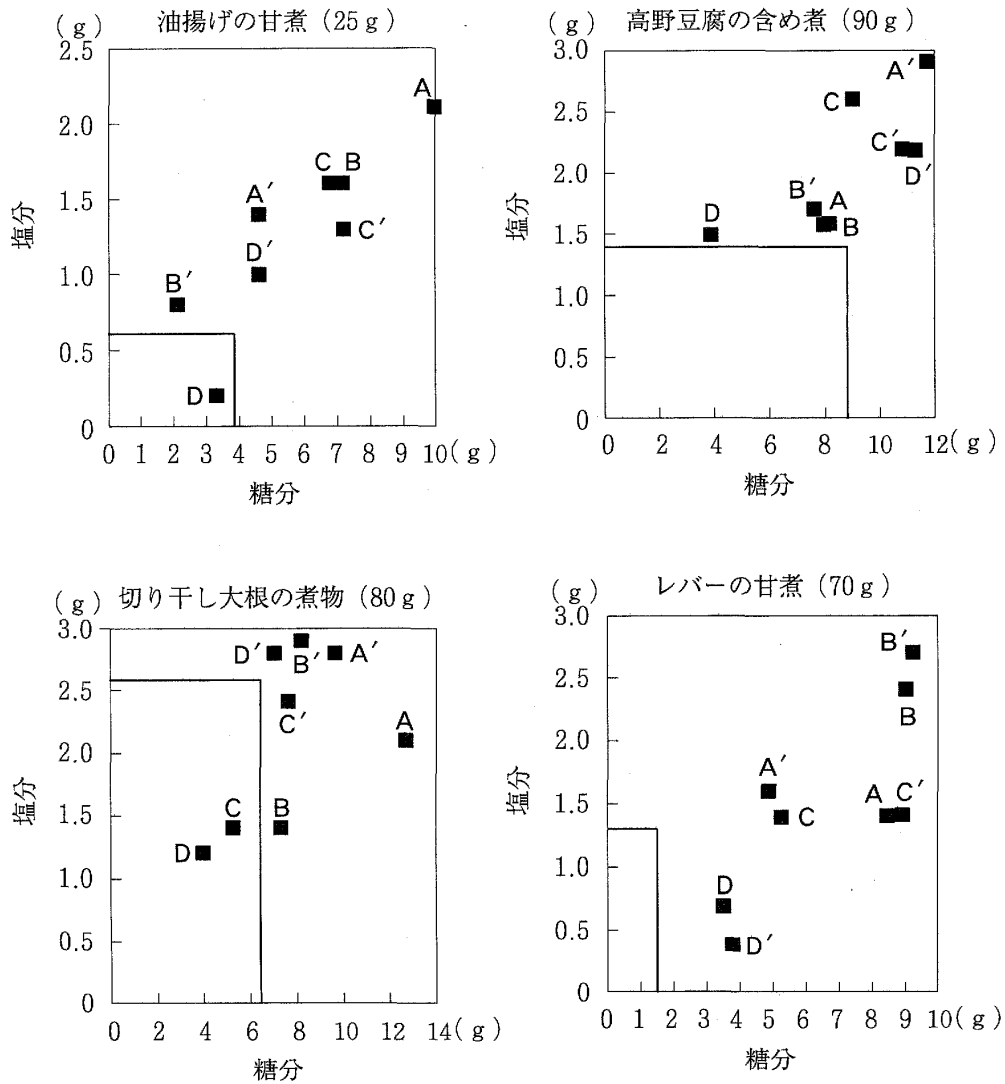


図1-2 各料理の塩分・糖分量

母：A、B、C、D 子：A'、B'、C'、D'
 () 内の重量は、1人分の分量を示す。

塩辛い傾向がみられた。今回対象とした親子は長崎地方の出身者であるが、長崎は^{18, 19)}江戸時代に天領だったため、海外との貿易が盛んに行われていた。その当時、砂糖は舶来のものであったが、長崎は砂糖会所ができるほど砂糖の貿易が盛んな場所であったため、他県に比べ、白砂糖が庶民の間に早く広まり用いられていた。そのため今でも砂糖を多く使うことがごちそうであるという考えが残っている。今回の12種類の料理の味付けからも、調味が全体的に甘い傾向にあるので、昔からの食生活がいまだに残っていると考えられる。

平成5年度国民栄養調査の結果²⁰⁾を平成6年度長崎県民栄養調査の結果と比較すると、塩分、全国12.8g、県13.3g、砂糖類、全国10.2g、県13.1gと、塩分、糖分、共に全国に比べ高くなっている。甘味を必要以上に使いすぎると、それに伴い塩味も濃くなる傾向にあり、

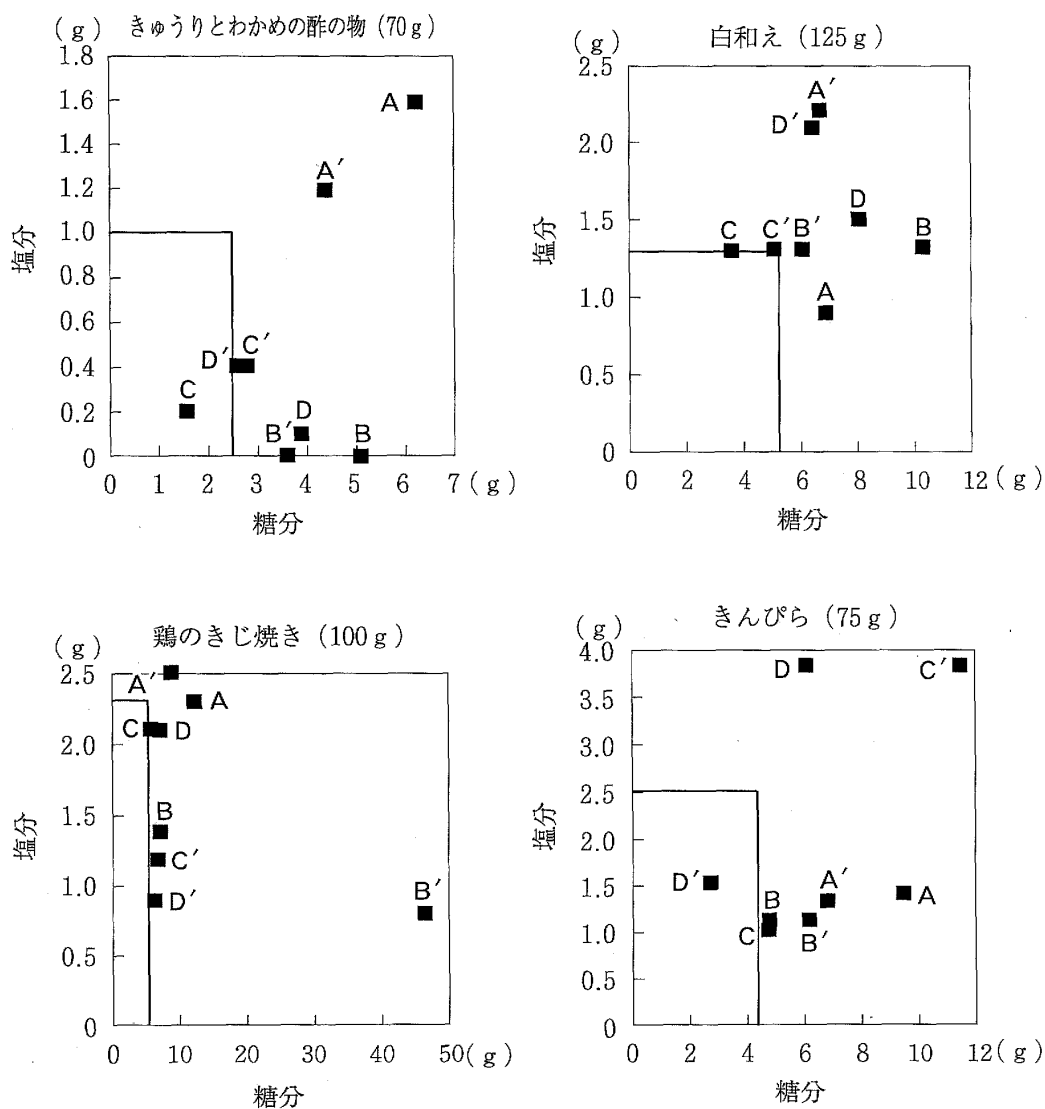


図1-3 各料理の塩分・糖分量

母：A、B、C、D 子：A'、B'、C'、D'

()内の重量は、1人分の分量を示す。

塩分の摂り過ぎにもつながると考えられる。調味料を加えるときは、サ、シ、ス、セ、ソの順でといわれるが、最初に入れる砂糖の量を控えることにより、次に加えていく塩、醤油の量も少なくすることができる。また、母親の味付けとその子の味付けについて比較したところ、塩分、糖分の使用量が似通っている傾向が認められた。「おふくろの味」という言葉は、幼児期あるいは思春期に食べ慣れた味が、成人してからの味の嗜好に影響することを表現したものである。今回の結果からも、味への感受性や嗜好性は、「おふくろの味」に関係しているのではないかと考えられる。また、岡本も²¹⁾、親子と他人どうしの組み合わせによる嗜好の一致の比較は、男子、女子、いずれも親子の嗜好の一致が高く、特に父より母の影響が強いと報告している。

平成4年度の都道府県別の壮年期（40～69歳）三大成人病死亡率は²²⁾、長崎県は男性6位、女性4位と高い死亡率を示している。一般的に成長期における摂食の悪習慣は、中高年期における慢性的疾患を引き起こす要因になるといわれている。今回の研究により、今まで生活してきた環境というものは、食生活、食嗜好に大きな影響を与えていることがわかった。自分たちの食生活を見直し、早いうちに改善することが、今後の健康維持につながるのではないかと考えられる。

IV. 要 約

4組の母と子で同じ料理を12種類作成し、料理ごとに塩分、糖分量を比較したところ、調味は全体的に甘い傾向にあることがわかった。また、親子間では、比較的、塩分、糖分の使用量が似通っていることが認められた。

V. 参考文献

- 1) 森養孝郎, 唯是康彦, 矢野俊正: '95 図説・日本の食品工業, 光琳, 東京, 712 (1995)
- 2) 「栄養と料理」家庭料理研究グループ: 初めての料理 野菜と芋, 女子栄養大学出版部, 東京 (1990)
- 3) 河野友美, 山田光江: トータルクッキング, 講談社, 東京 (1985)
- 4) 近畿調理研究会: 調理 基礎編, 峯書房, 京都 (1985)
- 5) 近畿調理研究会: 調理 応用編, 峯書房, 京都 (1991)
- 6) 武庫川女子大学調理学研究室: 調理実習書, 建帛社, 東京 (1981)
- 7) 関西調理研究会: 新調理実習, 化学同人, 京都 (1993)
- 8) 調理教育研究会: 調理 (改訂版), 建帛社, 東京 (1993)
- 9) 山崎清子, 島田キミエ, 吉松藤子: 調理, 同文書院, 東京 (1985)
- 10) 堀越フサエ: 調理学実習 Cooking 1, 光生館, 東京 (1988)
- 11) 早坂千枝子, 角野幸子: 調理学実習, 弘学出版, 神奈川 (1994)
- 12) 粟津原宏子, 成田美代, 水谷令子, 南廣子, 森下比出子: たのしい調理, 医歯薬出版, 東京 (1992)
- 13) 大羽和子, 和田治子, 淵上倫子, 佐々木敦子, 西崎純代, 大倉聖子: 調理学実習, ナカニシヤ, 京都 (1991)

- 14) 前田タケコ, 田中道江, 田中敏子: 調理, 峯書房, 京都 (1990)
- 15) 三輪里子, 吉中哲子: 献立と調理, 弘学出版, 神奈川 (1991)
- 16) ベターホーム協会: かあさんの味 1, ベターホーム出版局, 東京 (1995)
- 17) 「栄養と料理」家庭料理研究グループ: 初めての料理 肉と卵, 女子栄養大学出版部, 東京 (1991)
- 18) 嘉村国男, 城島卓, 入江一郎, 本田堅三, 荒木正人, 室塚久江, 中島信宏: 長崎事典・産業社会編, 長崎文献社, 長崎, 74 (1989)
- 19) 嘉村国男, 荒木正人, 城島卓: ながさきことはじめ, 長崎文献社, 長崎, 116 (1995)
- 20) 厚生省保健医療局健康増進栄養課: 平成7年版 国民栄養の現状, 第一出版, 東京 (1995)
- 21) 岡本裕子: 山梨学院短大紀, 72, 40 (1984)
- 22) (社)日本栄養士会: 栄養日本, 37, 333 (1994)