

市販ビニール袋詰漬物の 食塩量について

食品栄養科 穴 戸 勇

I〔目 的〕

漬物といってもその数多く殊に秋田地方は越冬食品の一つとして塩蔵による漬物がつくられていることは風習とはいえ、生活の中に根強く生きている、殊に農山村部においては味噌漬と称して何年間も、自家製味噌の中に貯えておく野菜の漬物は貴重な存在とされているが、その理由は別として、白米を主食とする日本人の食生活には習慣として漬物はなくてはならないものとなっていることは事実であり、また現状でもある。

こうした漬物が食品としての長所が果してあるのであろうかと種々論議されているが、漬物のカロリーを蛋白質という点からみればたしかに恵まれていないが、ビタミンやカルシウム、鉄などの無機塩類などのレベルから栄養価を論ずるならば全然栄養価がないと言いだないものがある。又漬物は、一般に保存食の一つとされていた時代から自家製の塩蔵漬物及び味噌漬などに使用する食塩の量は必要以上のものがあつたように思われる。このことについては先人があらゆる角度から調査研究されたことであろう。ここに述べることは、私達の生活が文化的になつて行く過程において数多くの食品がインスタント化して来つつあるその中に、最近ビニール袋詰の漬物が出回る様になつ

た、これをインスタント食品とするのは早計であるが、都市及びその近郊に生活する人達は次第に生活の繁雑と、かつての家族制度的な生活から脱却して、「狭いながらも楽しいわが家」的な独立生活を営むことに懸命になつて来た食生活に、長い風習の塩蔵の貯蔵漬物から、即席的なビニール袋詰漬物をもとめる生活に変わりつつあることである。

このビニール袋詰漬物には製造月日がついていないものが多いし、また保存価値という点からも食塩の含有量が問題である。このような理由から一、二調査したので、その成績を報告する。

II〔検体の収集〕

秋田市内のスーパーマーケットより購入収集した。製造月日なし。いずれもビニール袋詰、口は生ゴムで固く閉めてあるもの、又は機械にて密封したものである。

III〔検体の種類〕

検体の種類は表Iの通りであるが、いずれも製造月日がない。

表 1

品 名	検 査 月 日	保 存 状 態	重 量 <i>g</i>	内 容
白 菜 朝 鮮 漬	42. 9. 25	ビニール袋詰	580	ナンバン, トウガラシ入, 水溶液赤色
ナ ス 漬	42. 9. 25	ビニール袋詰	210	菊, トウガラシ, 飯粒混入
キュウリ 塩 漬	42. 9. 25	ビニール袋詰	320	キュウリ, 緑色, 水溶液無色
カ ラ シ ナ 塩 漬	42. 9. 25	ビニール袋詰	600	鮮やかな緑色, 水溶液無色
ナ ス み そ 漬	42. 10. 27	厚手のビニール 袋 詰	255	外部に味噌附着している程度
キュウリみそ漬	42. 10. 27	厚手, ビニール 袋 詰	636	外部に味噌附着している程度, 褐色
大 根 み そ 漬	42. 10. 27	厚手, ビニール 袋 詰	453	外皮むいた大根に味噌附着してお らず, 褐色
大 根 ・ からみ漬	42. 10. 27	ビニール袋詰	170.0	ショウガ少々混入, 水溶液薄桃色
きゅうり・からみ漬	42. 10. 27	ビニール袋詰	201.5	ショウガ少々混入, 水溶液薄桃色
う り の からみ漬	42. 10. 27	ビニール袋詰	188.0	ショウガ少々混入, 水溶液薄桃色
ナ ス の からし漬	42. 10. 27	厚手, ビニール 袋 詰	80.0	小粒のナスに和辛子粉附着, ナス, 7ヶ
大 根 の 塩 漬	42. 10. 27	ビニール袋詰	280.0	大根, クキ, 赤カブ少々, 水溶液無色
が つ こ 塩 漬 キャベツ	42. 11. 5	ビニール袋詰	300.	キャベツを細かくきざみこんだも のほとんど, 水溶液なし,

※ 重量は全てビニール袋詰の水溶液共

Ⅲ 成 績

- (i) 検体の試料調製は全て食べられる部分だけと
ったものである。
- (ii) 白菜の朝鮮漬は, 白菜ホルモン漬と称するも
のと同一種類のようである。

表2

ビニール袋詰市販漬物の成分

(可食部・100g中)

保 存 目 品 名 状 態		水 分 g	灰 分 g	粗蛋白 g	粗脂肪 g	粗纖維 g	Ca mg	珪 酸 mg	Fe mg	P mg	ビ タ ミ ン O mg	ビ タ ミ ン B ₁ mg	NaCl %
A	白 菜 朝 鮮 漬 ビニール 袋 詰	95.24	2.48	2.10	0.432	0.64	16.08	45.0	2.07	31.00	17.85	0.075	5.2
B	ナス漬（赤トウ ガラシ、飯入）	89.70	3.98	2.62	0.512	0.78	37.07	30.0	6.56	12.80	7.47	0.04	2.7
C	キュウリ塩漬	94.18	2.35	1.83 (1.1)	0.114	0.40	14.77	80.0	1.75	114.22	9.94	0.02	4.8
D	カラシナ塩漬	86.90	3.90	3.06 (3.1)	0.410	2.14	49.59	65.0	3.75	84.00	15.00	0.05	2.5
E	み そ 漬 ナ ス	87.14	13.80	5.83 (1.0)	0.750	3.21	27.05	100.0	1.50	72.01	0	0.18	9.6
F	み そ 漬 キュウリ	76.95	13.19	6.39 (0.7)	0.440	1.81	57.66	150.0	1.80	78.03	0	0.18	9.0
G	み そ 漬 大 根	77.85	12.36	3.41 (1.1)	0.550	3.62	80.36	250.0	1.50	70.69	0	0.05	9.5
H	か ら み 漬 大 根	82.23	10.37	5.95 (1.1)	0.340	0.81	15.00	150.0	6.66	820.00	0	0.03	4.1
I	か ら み 漬 キュウリ	40.67	5.22	5.42 (0.7)	0.230	0.40	27.55	75.0	2.50	68.00	0	0.02	3.2
J	か ら み り う	11.13	5.53	5.25 (1.0)	0.230	0.43	17.53	20.0	1.13	11.85	0	0.03	3.0
K	か ら し 漬 ナ ス	11.50	5.45	8.40 (1.6)	2.810	0.92	80.16	9.0	1.52	160.00	0	0.05	3.2
L	が っ こ 塩 漬 大 根	89.97	13.37	1.80 (1.1)	0.130	0.74	49.59	210.0	0.79	15.52	9.53	0.02	3.5
M	が っ こ 塩 漬 キャベツ	90.28	4.95	1.60 (1.6)	0.450	0.92	57.21	68.27	0.63	17.56	0	0.08	2.7

() 生野菜, 含有量

图 1. 食盐含量 (%)

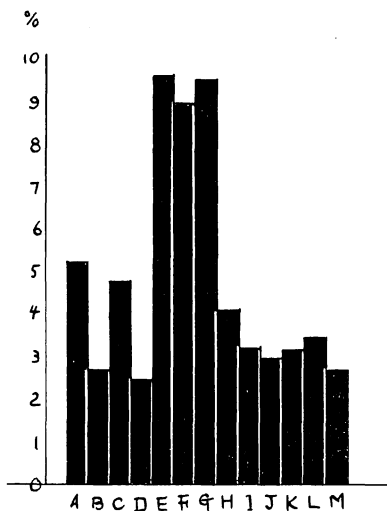


图 2. 蛋白含量 (%)

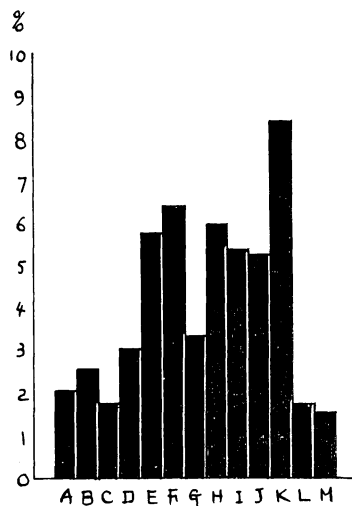
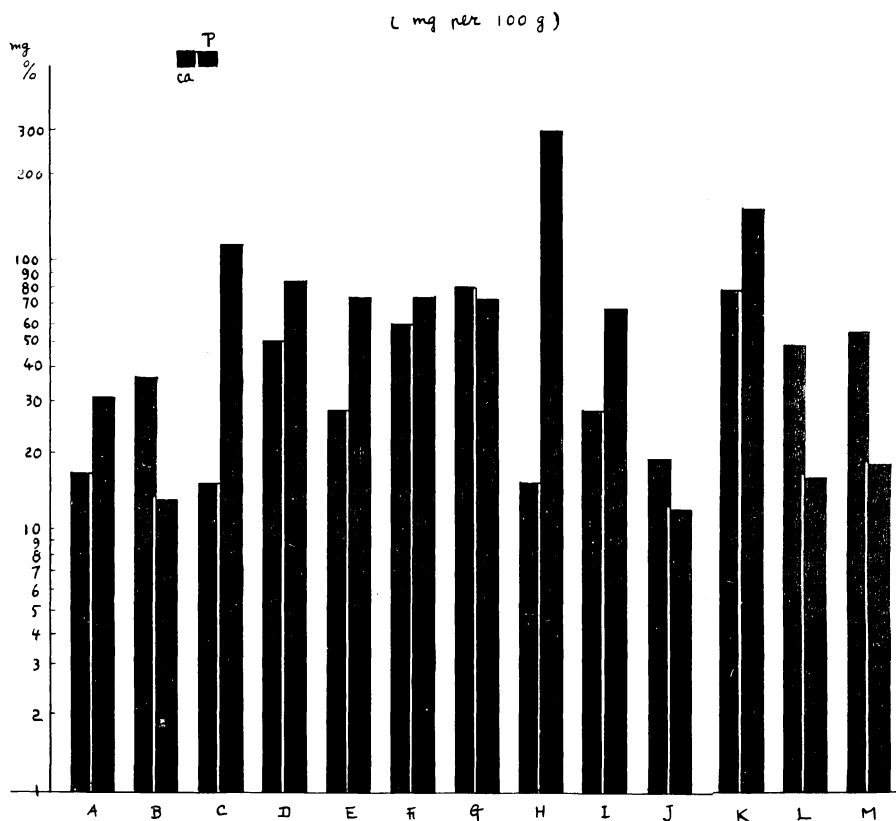


图 3. Ca & P 含量



註 A.....白菜朝鮮漬
B.....ナス漬
C.....キュウリ塩漬
D.....カラシナ漬
E.....みそ漬（ナス）
F.....みそ漬（キュウリ）
G.....みそ漬（大根）

H.....からみ漬（大根）
I.....からみ漬（キュウリ）
J.....からみ漬（うり）
K.....からし漬（ナス）
L.....がっこ塩漬（大根）
M.....がっこ塩漬（キャベツ）

〔 結 果 〕

食塩の含有量が特別多く食べられないというもの
のはなかつたが、保存という立場から考えると、
この程度の含有量からは、製造月日をつけた方が
適当と思われる。

食塩の含有量の多い味噌漬（これは市販のもの
に限らず自家製のものも含めて）は灰分も多く珪
酸が多い。

塩漬貯蔵の形によるビタミンCの減量はまぬが
れない。成績表通り。

みそ漬による野菜は、生の場合より、蛋白質、
脂肪、カルシウム、などが多くなつて来ている。
殊に蛋白質は生の場合より5倍近くも多くなつて
いるものもある。（成績表通り）

これは漬床の結果と思われる。漬床が糠みその
場合はビタミンB₁ B₂ の含有量も多いものと考
えられるので、漬床による栄養価移行の漬物につ
いて考えるべきで、糠みそ漬物など効果があろう。
諸成分の漬物に移行する場合をみると、塩分は少
なく、ビタミン類が多く移行される。

文 献

全訂食品分析法
作物試験法
食品250種栄養事典
最新食品分析法
衛生試験法