

調理済および加工食品の食塩量 と栄養素成分について(第3報)

— 市販および栄養指導前後のつけものの食塩量 —

菊 地 亮 也* 石 川 真 澄* 成 田 真 樹 子*
斎 藤 秀 子* 伊 藤 洋 子*

I はじめに

近年、食生活の多様化、婦人の稼働などに伴い、調理済食品(お惣菜)が多量販売され、利用されている。

最近、中央の大手スーパーの秋田進出に伴い、さらに多様化し、調理済食品のみの選択で食生活が可能になった観さえある。

このことから、第1報¹⁾では主に、いわゆるお惣菜を142検体、第2報²⁾では、市販のすし・弁当類の食塩量と栄養成分30検体を報告したが、前報に引き続き、本報ではつけものの食塩量を調査したので報告する。

II 調査対象および方法

A. 調査対象・期日

秋田県内で販売されているつけもの、本報では秋田市内ダイエー秋田店で販売されているつけもの33検体、および、秋田県合川町、西木村、稲川町、八竜町、田代町、西目町6町村の自家製つけものである。

6町村のうち、合川、西木、稲川は5年目の低塩栄養指導終了集団(指導後)であり、他の3町は栄養指導開始年次の集団である。

参考資料として、昭和53年実施した、合川町、西木村、稲川町(指導前)のつけものの食塩量の成績も示した。

調査は昭和57年8月・10月・11月に実施した。

B. 調査内容・方法

食塩量は食事買上方式³⁾により回収した検体をホモジナイズした後、ナトリウムイオン計(SKS-01型)で測定し、同時に水分量も測定し、補正した。

III 調査成績

A. 市販つけものの食塩量

市販つけものの食塩濃度・水分などを表1に示した。

B. 自家製つけものの食塩量

自家製つけものを栄養指導前・後の3町村、指導開始時点の3町および市販のつけものと四訂食品成分表による食塩相当量の比較を表2に示した。

IV まとめ

1. 市販つけものの食塩濃度は自家製つけものより、かなり食塩濃度が高い。市販の単品漬は、食品成分表に比べても高い傾向を示した。

2. 指導後のつけものの食塩濃度は指導前に比べ、すべての種類でかなり低値を示している。

3. 昭和57年に指導開始集団は同年指導終了集団より、すべての種類で食塩濃度が高い。

4. 低塩栄養指導により、つけものの食塩濃度は指導後顕著な効果がみられた。

文 献

- 1) 菊地亮也たち：調理済および加工食品の食塩量と栄養素成分について(第1報)，秋田県衛生科学研究所報，No.25，167—187(1981)
- 2) 菊地亮也たち：調理済および加工食品の食塩量と栄養素成分について(第2報)，秋田県衛生科学研究所報，No.26，175—183(1982)
- 3) 菊地亮也：食事買上方式による栄養調査，化学と生物，11，108—115(1973)

* 秋田県衛生科学研究所

表1. 市販つけものの食塩量

No.	品 名	食塩濃度(%)	水 分(%)	価 格(円)	内容量*1 (g)	加工年月日	製 造 県
1	胡 瓜 古 漬	5.59	85.7	139	表 150	S 57. 7. 30	岩 手
2	青 か っ ぱ 一 本 漬	5.78	83.7	139	表 140	57. 8. 7	"
3	三 五 八 漬	1.13	92.6	149	計 200	57. 8. 7	東 京
4	朝 鮮 漬	3.01	89.5	139	計 300 (汁含む)	57. 8. 6	岩 手 (発売元)
5	味 な す	4.03	89.7	139	表 150	57. 8. 1	"
6	ひ め っ こ 漬	7.23	69.8	169	表 150	57. 7. 28	"
7	小 茄 子 の か ら し 漬	9.49	76.3	149	表 148	57. 7. 30	"
8	朝 鮮 漬	2.60	90.5	139	計 350 (汁含む)	57. 8. 7	"
9	き ゃ べ つ (一 夜 漬)	2.49	92.4	129	計 370 (汁含む)	57. 8. 7	"
10	あ さ 漬			129	計 300 (3 種 合 計)	57. 8. 7	"
①	な す	3.07	92.1				
②	白 菜	2.54	93.3				
③	き ゅ う り	2.52	92.3				
11	野 沢 菜 漬	3.06	89.0	129	表 250 (汁含む)	57. 8. 7	長 野
12	あ さ 漬	2.33	94.0	129	計 300	57. 8. 7	岩 手
13	かぶの浅漬(朝鮮漬)	2.58	91.4	139	計 200	57. 8. 5	"
14	キ ム チ	6.57	82.4	129	表 150	57. 7. 28	"
15	漬 物 詰 合 せ			159	表 150	57. 8. 1	"
①	し ば 漬	9.11	82.4				
②	つ ば 漬	6.91	68.8				
③	青 か っ ぱ 漬	8.24	81.0				
16	さ ・ く ら 漬	9.88	85.3	129	表 150	57. 8. 2	"
17	し そ の 実 漬	7.24	82.1	129	表 120	57. 8. 1	"
18	青 し そ の 実 漬	9.25	77.4	159	表 100	57. 8. 1	"
19	カ レ ー フ レ ン ド			149	表 150	57. 7. 31	"
①	ふ く じ ん 漬	5.29	65.6				
②	甘 ら っ き ょ う	2.20	81.6				
20	にんにくかつおみそ風味	4.42	75.8	218	表 110	57. 7. 21	"
21	にんにくかつおしそ風味	5.10	79.2	218	表 110	57. 8. 1	岩 手
22	紅 し ょ う が	7.80	86.2	79	表 80 (内容量)	57. 7. 20	愛 知
23	は じ か み し ょ う が	5.88	82.4	128	計 70 (汁含む)	56. 12. 8	"
24	味 付 も や し	3.08	84.4	125	表 380 (内容量)	57. 7. 20	埼 玉
25	谷 川 (山 菜 味 付)	3.14	85.5	159	表 135	57. 8. 5	岩 手
26	ね ぶ た 漬	5.18	73.3	238	表 140	日付なし	青 森
27	なめ茸(えのき茸味付)	4.30	79.2	178	表 200 (内容量)	57. 6. 24	長 野
28	味 付 メ ン マ	3.77	84.6	181	表 120	57. 4. 9	東 京 (発売元)

*1 表:表示してある重量 計:表示がなく、計量した重量

*2 調味料は除く 価格:1袋当たり

会 社 名	容 器	主 な*2 材 料 名	備 考 (記 載 事 項)
㈱ ヤ マ シ ン	パ ッ ク	き ゅ う り	うす塩, しょうゆ漬, 合成保存料使用
"	"	"	低塩度, " , 合成保存料, 合成着色料使用
"	"	"	
"	袋 (金 具)	"	
"	パ ッ ク	な す	しょうゆ漬, 合成保存料, 合成着色料使用
"	"	"	桃漬 " "
"	"	小 な す	" "
"	袋 (金 具)	白 菜	
"	"	きゃべつ, きゅうり, 人参, しその葉, ピーマン	
"	"		
"	"	な す	
"	"	白 菜	
"	"	き ゅ う り	
㈱ マ ル ダ イ	袋 (金 具)	野 沢 菜	しょうゆ漬, 合成保存料, 合成着色料使用
㈱ ヤ マ シ ン	"	きゅうり, かぶ, かぶくき, 人参, ピーマン, しその葉	
"	パ ッ ク	かぶ, かぶくき, かぶ葉	
"	"	大根, きゅうり	しょうゆ漬, 合成保存料, 合成着色料使用
"	"		
"	"	きゅうり, しょうが, しその葉	" " "
"	"	大 根	" " "
"	"	きゅうり, しょうが	" " "
"	"	大 根	酢漬 " "
"	"	しその実, 大根	しょうゆ漬 " "
"	"	しその実, しょうが	" " "
"	"		
"	"	大根, れんこん, きゅうり, ごま	" " "
"	"	らっきょう	酢漬 " "
"	"	にんにく, かつおぶし, みそ	しょうゆ漬 " "
㈱ ヤ マ シ ン	パ ッ ク	にんにく, かつおぶし, しそ葉	しょうゆ漬, 合成保存料, 合成着色料使用
㈱ ダ イ エ ー	袋 (シール)	生 姜	酢漬 " "
㈱ 天 長 食 品	"	若 芽 生 姜	" " "
前 山 商 店	袋(ロケット)	大豆もやし	しょうゆ漬, 加熱殺菌, 添加物なし, 固形量 240 g
田 村 海 産	パ ッ ク	わらび, ぜんまい, たけのこ, えのきだけ, ふき	合成保存料, 漂白剤使用
㈱ ヤ マ モ ト 食 品	"	数の子, するめ, 昆布, きゅうり, 大根	しょうゆ漬, 合成保存料使用
㈱ 長 水 加 工	ビ ン	え の き 茸	
㈱ 桃 屋	"	メ ン マ	

表2. 指導前後のつけものの食塩量

品 名		指 導 前 集 団 (合川町・西木村・稲川町) 昭和53.10 調査		指 導 後 集 団 (合川町・西木村・稲川町) 昭和57.10 調査			指 導 開 始 集 団 (八竜町・田代町・西目町) 昭和57.11 調査			市 販 漬 物 昭和57.8 調査			四訂食品 成 分 表
		N	食塩濃度(%)	N	食塩濃度(%)	水分(%)	N	食塩濃度(%)	水分(%)	N	食塩濃度(%)	水分(%)	食塩相当量(g)
単 品 漬 け	きゅうり塩漬け	4	4.10	19	1.89	93.5	11	2.56	91.2	6	4.38	87.5	2.80
	なす塩漬け	28	5.56	21	3.64	85.5	3	4.07	85.3	4	5.96	82.0	2.34
	はくさい塩漬け	20	1.75	12	1.40	94.6	15	1.92	92.1	2	2.57	91.9	1.70
	だいこん塩漬け	15	2.11	18	1.80	93.3	29	2.60	92.0	1	9.88	85.3	
	たくあん漬け	2	4.94	6	4.21	92.2	25	4.60	86.9	1	6.91	68.8	7.12
複 合 漬 け	はくさい複合漬け	5	2.16	8	1.44	94.2	10	2.12	93.5				
	だいこん複合漬け	1	1.50				7	2.19	93.6	2	5.93	74.0	
	きゅうり複合漬け	2	2.30	2	2.03	93.4	1	2.10	94.4	2	5.72	88.2	
	キャベツ複合漬け	1	0.90				1	3.42	91.6	1	2.49	92.4	
	かぶ塩漬け	3	2.87				8	1.69	93.3	1	2.58	91.4	3.56
	あおな塩漬け	1	1.50				4	3.05	90.8				
	しろুরি塩漬け	1	2.50										
	わらび複合漬け	1	5.70							1	3.14	85.5	
	こんぶ複合漬け	1	11.40							1	5.18	73.3	
	あおなみそ漬け			1	2.09	92.2							
	きゅうりかす漬け			1	4.59	87.0	1	2.90	92.5				
	きゅうりみそ漬け			1	6.47	75.7							
	キャベツ塩漬け			1	3.95	86.7							
	にんじん塩漬け						2	2.95	91.3				
	梅漬け			1	1.13	83.9	1	4.27	72.4				16.78
け	みょうが酢漬け						1	4.38	74.1	2	6.84	84.3	
	きんかん塩漬け						1	8.81	71.9				
	らっきょう酢漬け			1	3.28	61.3				1	2.20	81.6	2.34
	その他									8	5.02	81.4	
平均	単品漬け	79	3.77	76	2.46	91.3	83	3.13	90.5	14	5.14	85.0	
	複合漬け	16	2.96	16	2.32	89.2	37	2.54	85.8	19	4.88	82.6	
総 平 均		95	3.64	92	2.43	90.8	120	2.95	89.0	33	4.99	84.2	