

# 減塩の調味料 **VS** 普通の調味料

実証実験

## はたして、味の違いを見抜けるのか？

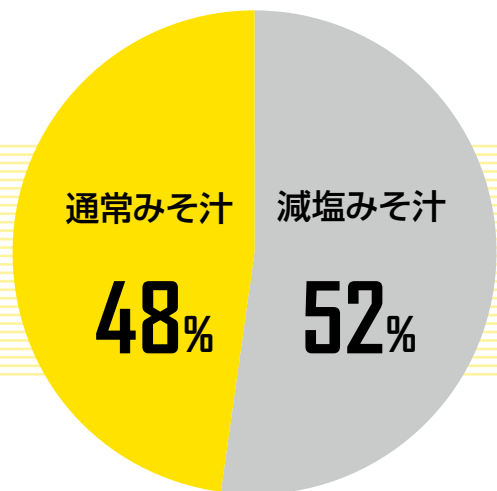
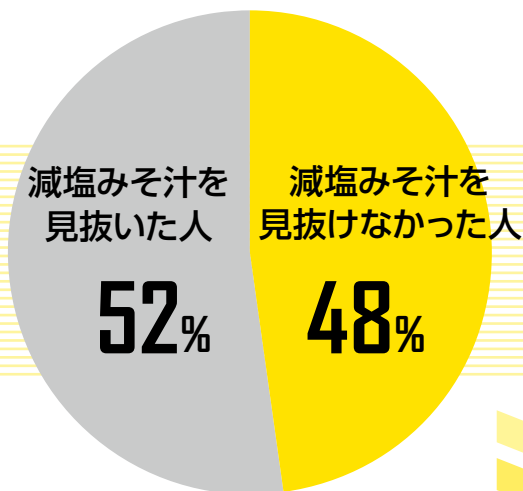
スーパーなどでも取り扱いが増えてきた減塩タイプの調味料。  
「やっぱり物足りない？」「美味しくないんじゃない？」そんな皆さんの疑問を検証すべく、今回は、通常のみそと減塩みそ(食塩相当量20%減)を使ったみそ汁で、味比べの実証実験を行いました。



## 結 果 発 表

Q1.どちらが「減塩みそ」？

Q2.どちらが美味しい？



今回は75名に協力いただき、その結果、**ほぼ半数の方は減塩調味料を見抜けませんでした。**

さらに、**半数の方は減塩みそ汁の方が美味しいと感じていました。**日本人の食塩摂取源の約7割は調味料と言われています。減塩タイプの調味料に変えてみるのも、**お手軽な減塩の手法の一つ**です。

ヒトの味覚は、2週間程度で慣れると言われています。普段作っているみそ汁の1/3程度を、減塩タイプのみそに置き換えて、段階的にみその配合を変えていくと、家族が気付くことなく減塩ができるかも！みそ汁1杯から、減塩してみましょう。



[今月号の表紙]

市医療センター手術室前で準備する医師を撮影。撮影前の穏やかな表情とはうってかわった真剣なまなざしからは「いのちをつなぐ」という強い思いが伝わってきました。