



調理学実験は、調理の意味を理解し、必要な知識や技術を身につけることを目的とした2年生の科目です。

今回は、日常的に飲むことの多いみそ汁の「塩分」に注目しました。ナトリウム（食塩）の摂りすぎは高血圧や心臓病、腎臓への負担などを引き起こすリスクがあり、生活習慣病予防のためには、日ごろからナトリウム（食塩）の摂取量を意識することが大切です。

本実験では、一般的に「おいしい」とされる塩分濃度のみそ汁を試飲し、その濃度になるように必要なみその量を自分で計算して調理しました。

## 1.実験のねらい

日ごろの食事に含まれる**食塩の多さや、ナトリウムのとりすぎが健康に与える影響**に気づくこと。

→ 栄養士として、ただ「おいしく作る」だけでなく、人の健康に配慮した食事作りの大切さを理解し、「**食を通して健康を支える**」意識を育む。

## 2.食塩摂取量の現状と目標量

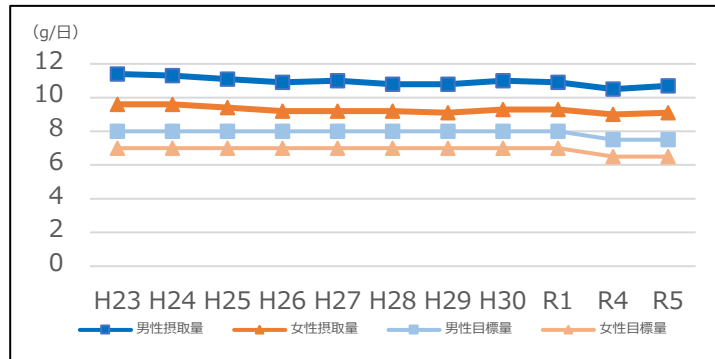


図1.食塩摂取量の現状と目標量 ※R2とR3は未実施  
令和5年 国民健康・栄養調査結果の概要（厚生労働省）をもとに作図

令和5年の国民健康・栄養調査によると、日本人の1日あたりの食塩摂取量は**男性10.7g、女性9.1**でした。これは厚生労働省が目標とする摂取量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を依然として上回っており、さらなる減塩の取り組みが必要とされています。過去数年間で見ると、わずかな減少傾向が見られます。

## 3.実験の流れ

- ① 「おいしい！と感じるみそを試飲



- ② その塩分濃度になるようにみその量を計算



- ③ 実際にみそ汁を調理！



## 4.実験の目的

この実験の目的は、適切な塩分濃度のみそ汁を自分で計算し、実際に調理できるようになることです。そのために、食品に含まれるナトリウム（塩分）の量を理解し、それに基づいてみその使用量を調整する力を身につけることを目指しました。

また、学生たちには「食塩相当量が多い食事を、次世代を担う子どもたち（小学生～高校生年代）に提供することに対してどう考えるか。栄養士としての立場で、自分の考えとその理由を述べること。」というレポート課題を課しました。

これらのことから学生たちには、日本人が普段の**食事で食塩を摂りすぎてしまうこと**に目を向け、栄養士として「**どうしたら健康を守れるか**」を考える**きっかけ**になってほしいと思います。また、おいしい料理を作ることはもちろん大切ですが、それだけでなく、「**食を通して人の健康を支える**」のが**栄養士の大切な役割**であることも、感じてもらえたらうれしいです。