

塩分のとりすぎに気をつけたいがむずかしいという声を良く聞きます。自分がおいしいと感じている塩味は、濃いのか薄いのか自分ではわかりません。そこで、みそ汁を使って自分が好む塩分濃度を確認するためのものです。その結果によって減塩への取り組みのきっかけとなるものです。

【対象者】 高齢者

【実施方法】

体験その1

- ①標準（0.8%塩分濃度）のみそ汁をコップに少量とり、試飲してください。
- ②ご家庭のみそ汁と比較して塩味が「濃い」「同じ」「薄い」のいずれかを判断し結果表の該当するところにシールを貼る。

体験その2

- ①塩分濃度が、0.6% 0.8% 1.2%の3種類のみそ汁をコップに少量とり試飲してください。
- ②自分が好む塩分濃度のみそ汁はどれですか？

【利きみそ汁の作りかた】 15人分程度（1人あたり50cc注ぎ分けた場合）

材料：いりこ 60g, 水 900cc, みそ 60g, 塩分濃度測定器

作り方 ①いりこは、頭と腹わたを取り除いておく。

②鍋に水といりこを入れ、火にかける。

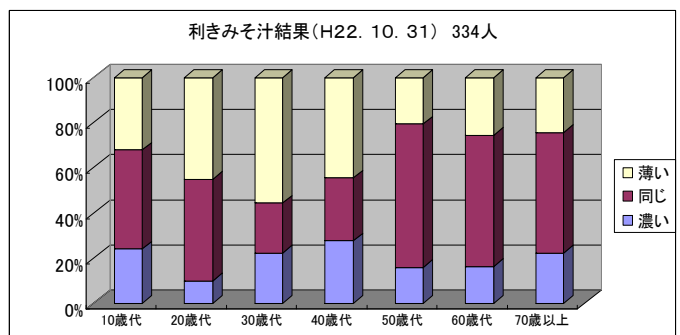
③だしがとれたら、いりこを引き上げ、みそを溶き入れ火を止める。

*みそはメーカーによって塩分濃度が異なるので、2/3程度入れて塩分測定をしながら調整する。塩分濃度測定器を使用する前は、センサー部分を洗い使用する。

【体験した市民の声】

- ・だしがよくきいているので、薄味でもおいしい。
- ・普段は薄味と思っていたが、実際はそうでもなかったことがわかった。
- ・若いうちは体を使うので濃い味を好んでいた。
- ・家ではあまりみそ汁をつくらない。（若い人）
- ・こうして体験すると比較できていいですね。

★健康福祉まつりにて標準みそ汁で体験



【南部地域健康づくり推進員会からのメッセージ】

減塩は大切と思っても実行に移すのは、なかなかむずかしいものです。この体験で味わった標準みそ汁の塩加減に少しずつでも近づいていくことで、減塩へ一歩踏み出せます。まずは試してみましょう。