

## 麺の茹で時間が食塩含有量および嗜好性に与える影響

### <研究の目的>

日本では食塩摂取量が目標量を上回る傾向にあり、減塩が健康課題の一つとなっています。一方、ラーメンは手軽に食べられる身近な食品ですが、食塩を多く含むことが知られています。そこで本研究では、インスタント生中華麺の茹で時間の違いによって麺に含まれる食塩量がどのように変化するかを調べるとともに、おいしさ（嗜好性）への影響を評価し、無理なく続けられる減塩方法を検討しました。

### <方法>

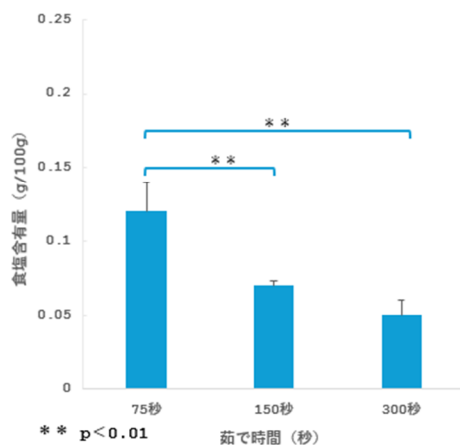
C00P 冷やし生中華醤油味を使用し、麺を 75 秒、150 秒、300 秒の 3 条件で茹でました。なお、パッケージに記載された標準茹で時間は 150 秒です。食塩含有量は、タレを加える前（タレなし）と、タレに 5 分間浸した後（タレあり）の両方で測定しました。測定には東海コープ商品検査センターが保有する MP-AES（マイクロ波プラズマ原子発光分光分析装置）を使用しました。また、金城学院大学の教員および学生 14 名を対象に、見た目、味、塩味、かたさ、総合評価について官能評価を実施しました。

### <結果>

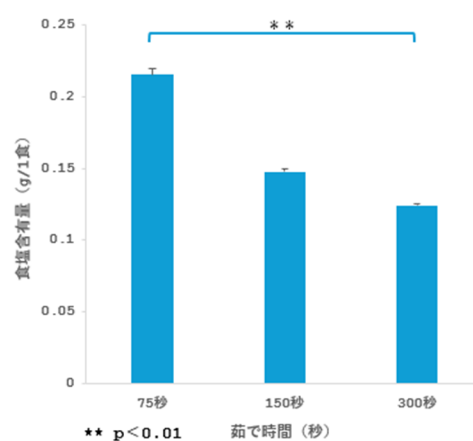
#### 1. 食塩含有量の変化

タレなしでは、茹で時間が長くなるほど麺中の食塩含有量が減少しました。特に 75 秒と 300 秒を比較すると食塩量の低下がみられました。

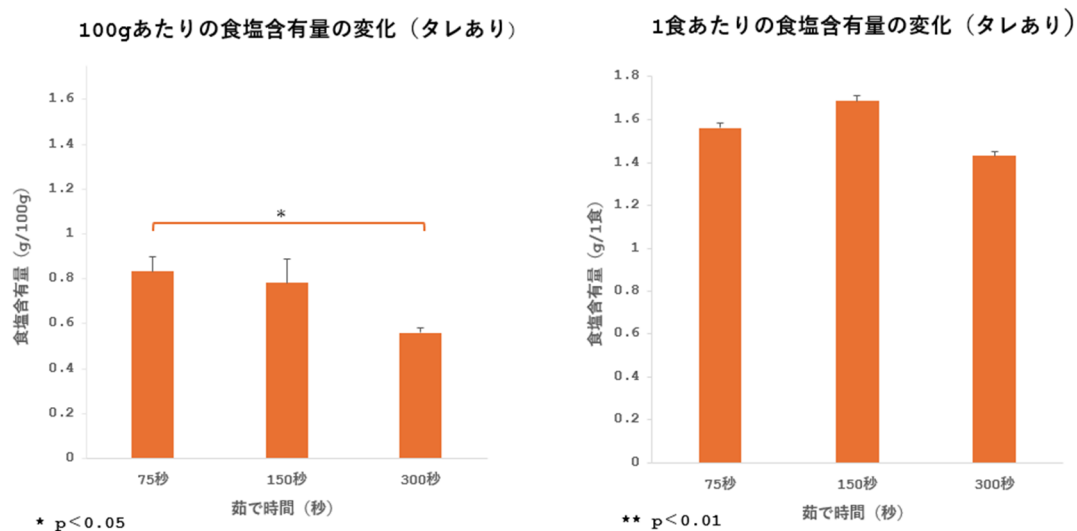
100gあたりの食塩含有量の変化（タレなし）



1食あたりの食塩含有量の変化（タレなし）

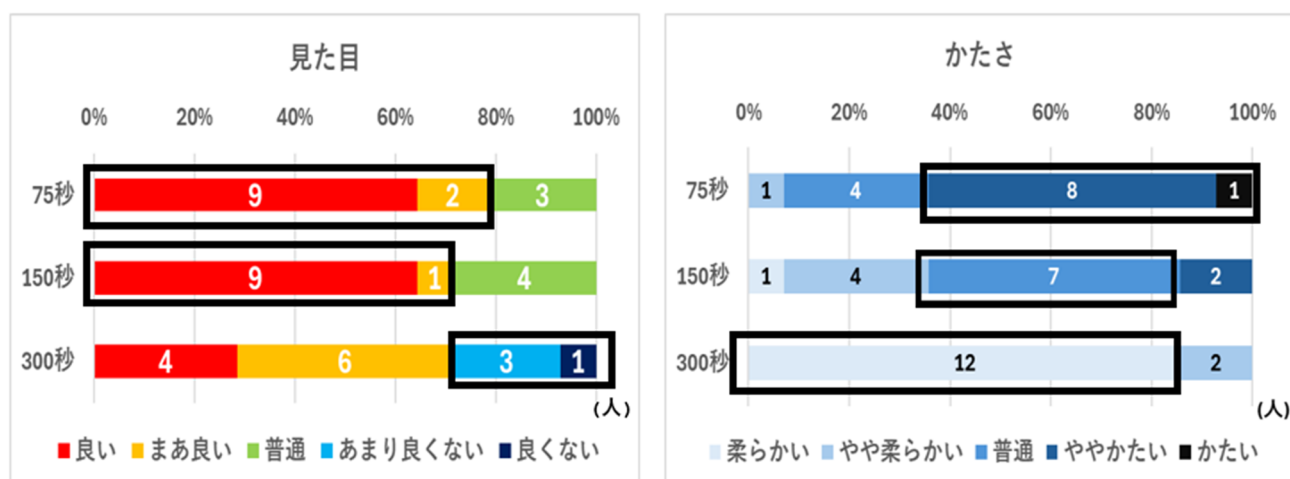


タレありでも 100g 当たりの食塩含有量は茹で時間が長いほど減少する傾向がみられました。しかし、1 食当たりで比較すると大きな差はみられず、300 秒でやや低下する傾向にとどまりました。

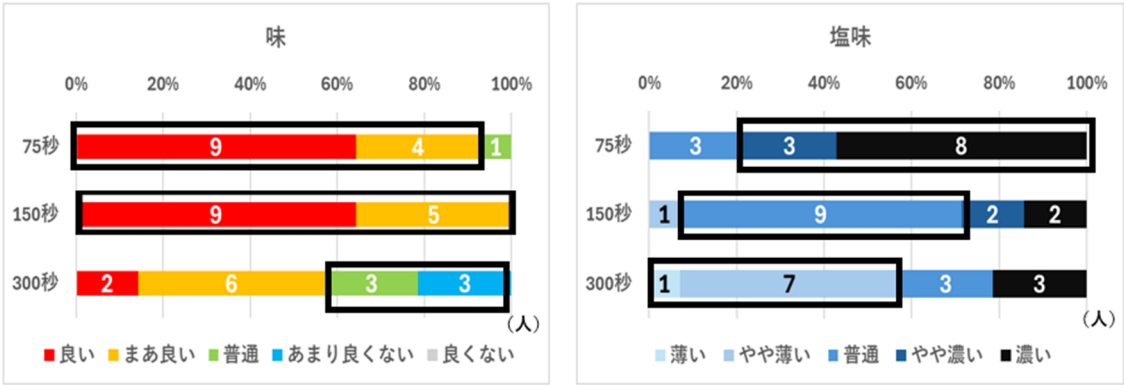


## 2. 官能評価

見た目は 75 秒および 150 秒で高く評価されました。味についても 75 秒と 150 秒の評価が高かったです。かたさについては、茹で時間が短いほど「かたい」と感じる人が多かったですが、75 秒と 150 秒では個人の好みの違いがみられました。



塩味については、茹で時間が短いほど濃く感じられる傾向があり、茹で時間が長いほど薄く感じられました。



<まとめ>

麺の茹で時間を長くすると、麺にふくまれる食塩濃度は低下することが分かりました。一方で、おいしさの評価では標準茹で時間である 150 秒が最も高い結果となりました。実際の食塩摂取量はタレの影響も大きいいため、減塩を意識する際は麺の茹で時間だけでなく、スープを飲み切らない、タレをかけ過ぎないなどの工夫も減塩につながります。