

報道関係者各位

～＜和食×減塩＞味覚分析～

うま味を引き出す、新しい減塩スタイル

『置き換えケチャップ』でおいしく減塩＆うま味アップ

慶大発のベンチャーの AISSY 株式会社(本社:東京都港区、代表取締役社長:鈴木 隆一)は、このたび、『置き換えケチャップ』減塩メニューに注目し、味覚センサーを用いた定量分析をおこないました。その結果をお知らせ致します。

【分析方法】

慶応義塾大学と AISSY の共同開発による味覚センサー「レオ」を使用した定量データ分析

※AISSY の味覚センサー「レオ」を使うことで、生理学的に位置づけられた味覚を定量的なデータとして数値化することが可能になります。

■「減塩」を取り巻く状況について

2015年4月、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」において、**1日あたりのナトリウム(食塩相当量)摂取の目標量が男女ともに引き下げられ**、18歳以上の男性で8.0g未満、18歳以上の女性で7.0g未満となりました。

ちなみに、2012年の厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」によると、日本人の食塩摂取量は平均10.4g。世界保健機関(WHO)の推奨基準値が5g未満であることをふまえると、**日本人の食塩摂取量は世界的にみても非常に多い**と言えます。

そして、その要因の1つとされているのが、**日本独自の食文化＝＜和食＞**です。和食は低カロリーで栄養バランスに優れた食事である一方、**味噌や醤油などの調味料を多く使用するため、塩分過多になりがち**という側面があります。

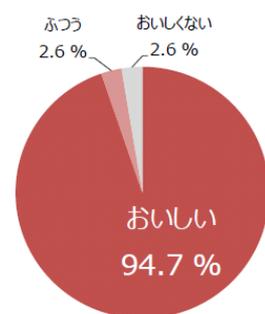
■新たな減塩スタイルとして注目したい『置き換えケチャップ』

こうした中、近年は減塩調味料をはじめとした多くの減塩商品が登場しています。しかし、「減塩メニュー」というと、いまだに“おいしくなさそう”という印象が強いのが実態です。そこで最近では、和食に使用する調味料そのものを見直すことで、おいしい減塩和食を実現しようという動きが加速しています。

中でも注目したいのが『置き換えケチャップ』による**減塩和食メニュー**です。レシピに用いる**味噌や醤油といった調味料の半分を「ケチャップ」に置き換える**ことで、塩分を30～40%カットできるほか、砂糖や和風だしの素の使用量も半分におさえることができます。

“和食にケチャップ”という意外なイメージを持つ人も多いと思われませんが、今回、事前調査として、男女38名に『置き換えケチャップ』減塩メニュー(肉じゃが)を実食してもらったところ、**94.7%の人が「おいしい」と答えました。**

『ケチャップ置き換え』減塩メニュー
実食調査結果



※醤油の半量をケチャップに置き換えて作った「肉じゃが」を試食した感想について、男女38名を対象にアンケートを実施(レシピでは、砂糖および和風だしの素も半量に調整)

■『置き換えケチャップ』減塩メニューを味覚分析

それでは、なぜ『置き換えケチャップ』をした減塩メニューはおいしく感じられるのでしょうか。味覚センサーを使った定量分析により、その理由を検証しました。

【分析対象】

今回は、和食料理を作る際によく登場する、塩分の多い調味料として「醤油」と「味噌」に注目。

(1) 醤油を用いた代表的な和食メニュー「肉じゃが」

(2) 味噌を用いた代表的な和食メニュー「さばの味噌煮」

の2種類について、通常のレシピで作った「標準メニュー」、『置き換えケチャップ』をした「ケチャップ減塩メニュー」、市販の減塩調味料を使った「一般的な減塩メニュー」の3パターンで比較分析をおこないました。

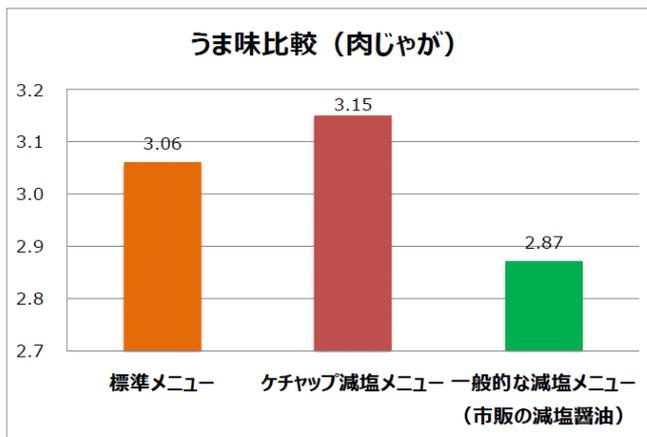
【分析結果】(うま味比較)

(1) 醤油を用いた代表的な和食メニュー「肉じゃが」

●標準メニュー／3.06 ポイント

●ケチャップ減塩メニュー／3.15 ポイント

●一般的な減塩メニュー／2.87 ポイント

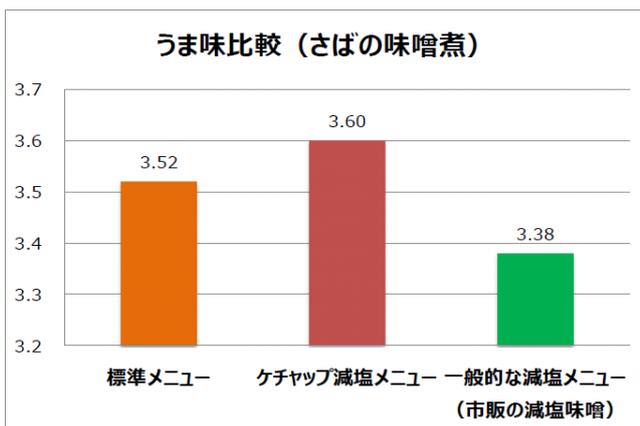


(2) 味噌を用いた代表的な和食メニュー「さばの味噌煮」

●標準メニュー／3.52 ポイント

●ケチャップ減塩メニュー／3.60 ポイント

●一般的な減塩メニュー／3.38 ポイント



【考察】

味覚分析の結果、醤油を使った「肉じゃが」、味噌を使った「さばの味噌煮」のどちらのメニューにおいても、うま味の数値が、「ケチャップ減塩メニュー」>「標準メニュー」>「一般的な減塩メニュー」となりました。

●「標準メニュー」と「一般的な減塩メニュー」の比較

市販の減塩調味料を使用した「一般的な減塩メニュー」は、うま味の数値が「標準メニュー」を大きく下回りました。

●「標準メニュー」と「ケチャップ減塩メニュー」の比較

一方、「ケチャップ減塩メニュー」は、「標準メニュー」のうま味を下回るどころか、むしろ上回っています。

●「ケチャップ減塩メニュー」と「一般的な減塩メニュー」の比較

「ケチャップ減塩メニュー」と「一般的な減塩メニュー」を比較すると、同じ料理にもかかわらず、うま味の数値に0.2ポイント以上の差が生じています（「肉じゃが」で0.28ポイント、「さばの味噌煮」で0.22ポイント）。0.2ポイント以上の差とは、95%以上の人が認識できる差であり、2つのメニューはうま味において、明らかな違いがあることとなります。

【まとめ】

分析結果より、「ケチャップ減塩メニュー」は、醤油ベースでも味噌ベースでも、さらには肉料理（肉じゃが）でも魚料理（さばの味噌煮）でも、うま味を損なわないどころか、逆にアップさせる調理法であることがわかります。うま味を損なうことのない『置き換えケチャップ』は、“おいしく満足度の高い食事を楽しみながら減塩したい”というニーズをかなえる調理法であると言えます。

<参考>

『置き換えケチャップ』減塩メニューレシピ

※実食調査および味覚分析で使用したレシピ

【肉じゃが】

●材料(4人分):

じゃがいも 3個(450g)、玉ねぎ 1個、豚薄切り肉 200g、サラダ油大さじ1、水 2カップ、和風だしの素(顆粒) 小さじ1弱、砂糖大さじ2.5、醤油 1.5、トマトケチャップ大さじ1.5

●作り方:

- 1)じゃがいもは皮をむき一口大に、玉ねぎはくし型切りに、豚肉は5~6cm幅に切る。
- 2)フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎ、じゃがいも、豚肉の順に炒め、水、和風だしの素を加える。
- 3)沸騰したらアクを取り、砂糖、醤油、トマトケチャップの順に加え、ふたをして弱火で約15分煮込む。
- 4)じゃがいもに火が通ったらふたをとり、強火にして煮汁を煮詰める。

【さばの味噌煮】

●材料(4人分):

さば 4切れ、水 1カップ、砂糖大さじ1.5、酒 1/4カップ、しょうが 1片、味噌大さじ1.5、トマトケチャップ大さじ1.5

●作り方:

- 1)鍋に水、砂糖、酒、しょうが(薄切り)を入れ火にかけて、煮立ったらさばを皮を上にして加える。
- 2)ふたをして弱火で約10分煮る(途中、さばに煮汁をかける)。
- 3)味噌、トマトケチャップを煮汁に加えて溶かし、約5分煮る。

以上

■会社概要

社名 AISSY 株式会社
所在地 東京都港区三田 3-1-23 メザキビル 3F
設立 2008年5月12日
資本金 1,000万円(2016年1月現在)
代表者 代表取締役社長 鈴木隆一
事業内容 味覚分析サービス(受託分析/コンサルティング)、味覚に関する研究(共同研究)

■本リリースに関するお問い合わせ

AISSY 株式会社 広報担当

お問い合わせフォーム:<http://aissy.co.jp/contact/>

※出来る限りお問い合わせフォームよりお願い致します。

Email: info@aissy.co.jp

TEL: 045-561-1299