

矢巾町塩彩プロジェクト

第6回「脳卒中死亡率ワースト1」脱却へ ～頑張る減塩から、気軽な減塩へ～③

前回、味は同じなのにナトリウム（塩分）は少なくカリウムが多く含まれる「ナト・カリ塩」についてお話ししましたが、今回は、ナト・カリ塩の作り方を紹介し、後半には塩彩プロジェクトの現状と今後の展望についてお話しします。

牛乳にヒント

ナト・カリ塩は塩化ナトリウム（塩）のナトリウムの一部をカリウムに置換して作りますが、カリウムには苦味があるため、「味は同じ」にするには、その苦味をなくすることが課題でした。

ところで、牛乳にはカリウムが多く含まれているのですが、苦味は感じません。牛乳から脂肪分や乳固形分を取り除いた乳清に含まれる成分が、苦味を中和するからです。

プロジェクトの協力企業となっていた「協同乳業株式会社（東京都）」は、牛乳が苦くないことに着想を得て、ナト・カリ塩を作る際、その乳清を加えて、苦味のないナト・カリ塩の開発に成功しました。

「ナト・カリ加工商品」を作る

さて、私たちは慣れ親しんだ味や食生活を変えずに減塩できる「ナト・カリ塩」を手にしたわけですが、家庭で使っている塩を「ナト・カリ塩」に変えるだけでは、十分な減塩効果は得られません。塩分は調理に使う塩だけではなく、しょう油やみそを

【表1】各食品のNa摂取量への寄与割合（%）

順位	食品	寄与割合（%）
1	しょう油	17.2
2	漬物類	10.9
3	塩	8.6
4	塩干魚	8.1
5	みそ汁	7.1
6	汁・つゆ	5.6
7	パン類	3.7
8	魚・練り製品	2.8
9	肉加工品	2.4
10	鮮魚	1.9
11	乳・乳製品	1.8
12	和・中華めん	1.8
13	カレー・シチュー	1.4
14	ソース類	1.3
15	マヨネーズ・ドレッシング	1.1
16	卵類	1.1
17	みそ	0.9
18	調理済主菜	0.9

※1990年代後半の日本4地区（札幌市、富山市、滋賀県愛東町、和歌山市）での詳細な栄養疫学研究より

はじめとする調味料や、魚の干物、漬物、ハムやソーセージ、レトルト食品や冷凍食品、インスタント食品などのあらゆる加工食品にも多く含まれ、それらは日本の一般的な家庭の食卓にあふれているからです（表1参照）。

ですから、効果的に減塩するには、ナト・カリ塩だけではなく、ナト・カリ塩を使って製造した調味料や加工食品を全国至る所に流通させなければなりません。そこそが、私たち「塩彩プロジェクト」が目指していることです。

ビジネスチャンス

近年、減塩の意識は徐々に高まりつつあり、食品スーパーなどでも減塩しょう油や減塩食品を見つけたことは難しくなくなっています。つまり、減塩調味料や減塩加工食品の需要はあるということです。しかし、手に入らされる減塩食品はすべて「薄味」です。もし、塩気は同じでおいしく減塩効果のある加工食品があれば、市場に受け入れられると思われれます。これは大きなビジネス

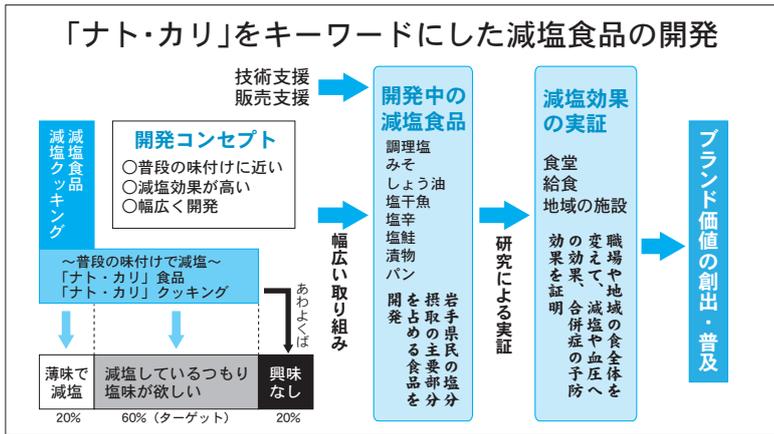
チャンスです。

矢巾町や岩手県産の農・海産物を原料として、町内や県内の企業が「ナト・カリ食品」を製造し、町内県内はもとより、広く全国に普及・流通させていく……。これが、塩彩プロジェクトが思い描いていることです。実現すれば、町民の皆さんの生活の改善の助けとなるばかりでなく、産業の育成や雇用の創出にも大きな役割を果たすことができます。さらに、東日本大震災で大きな被害を受けた県沿岸部の海産物を材料とすることになれば、復興の一助ともなり得ます（左ページ上段の図を参照）。

岩手大学が技術支援

幸い、このプロジェクトは国から「将来性のある画期的な事業」と認められ「地方創生先行型事業」の指定を受け、年間2千万円強の助成を得ることが出来ました。この予算を使って、プロジェクトの運営や試作品作りなどの活動に取組んでいるのです。

塩分には食品の保存効果がありま



す。干物や漬物、塩辛などの保存食に塩気が多いのはそのためです。ですから、「ナト・カリ塩」を使った減塩加工食品の製造には不安を感じ方もいるかもしれませんが、ナト・カリ食品の製造には食品加工の専門家である岩手大学の三浦靖先生にご協力いただき、技術支援をお願いしていますので、保存や消費、賞味期限などについての不安も払拭できるはず。詳しくは、今後、実際に試作品作りを行っている企業の現場を訪ね、三浦先生に解説をいただきながら、このコーナーでご紹介していく予定です。

試食会では好評

これまでの試作品として、ナト・カリしょう油、ナト・カリみそ、塩こうじ、イカの塩辛、「おきあみーと（オキアミのさつま揚げ）」、塩ウニ、イクラ、漬物、食パンがありましたが（表2参照）、町・県内の企業が、試作品を製造しています。

昨年11月の健康福祉まつりでは、ナト・カリ塩を使って開発した減塩加工食品を5品目10食品用意して、試食会を開催し、アンケート調査を実施しました。結果はグラフのとおり（下段のグラフを参照）ですが、おおむね高評価を得ることができています。

料理はこれまで減塩食に取組んでこられた食生活改善推進員の方々に

【表2】 開発中のナト・カリ食品（試作を含む）

群	品目	協力企業	
		企業名	所在地
乾製品	サンマの一夜干し	(有)小が理商店	宮古市
	新巻きザケ	丸友しまか(有)	宮古市
塩蔵品	塩ウニ	(有)小が理商店	宮古市
	イカの塩辛	丸友しまか(有)	宮古市
	イクラ	(有)カネシメ水産	普代村
練り製品	「おきあみーと」(オキアミのさつま揚げ)	丸友しまか(有)	宮古市
ベーカリー製品	食パン	(有)福田パン	盛岡市
	食パン	盛岡正食普及会	盛岡市
	スコーン	※ 岩手大学で研究中 ※	
漬物	浅漬け(乳清ミネラル使用)	(株)澤田屋	矢巾町
	しょう油漬け	土橋里の味グループ	矢巾町
調味料	しょう油	(株)浅沼醤油店	盛岡市
	みそ	3ちゃん・次次工房	矢巾町
	みそ	藤勇醸造(株)	釜石市
	塩こうじ	藤勇醸造(株)	釜石市

矢巾発のプロジェクトを成功させよう

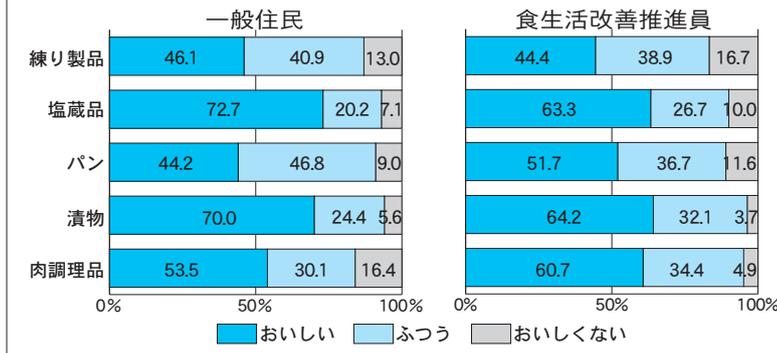
今後、町内・県内の企業にプロジェクトへの参加を呼びかけ、さまざまな加工食品を製造し、ご協力をお願いいたします。

協力をいただいたいてそれぞれ500皿用意しました。アンケートは一般来場者と、食生活改善推進員の方に分けて集計しています。全ての品目について回答者の8割以上に「普通またはおいしい」と回答していただきました。とくに漬物（浅漬け、しょう油漬け）・塩蔵品（塩ウニ、イクラ、イカの塩辛）は、どちらも6割以上が「おいしい」と回答しています。来場者からは「これだけ塩味があるのに減塩とは信じられない」などの感想が寄せられました。

料理はこれまで減塩食に取組んでこられた食生活改善推進員の方々に

「ナト・カリ塩」使った減塩加工食品試食 アンケート結果

※平成27年11月1日「矢巾町健康福祉まつり」会場



いただいた町内の食堂や施設、給食などで、減塩効果の実証も計画しています。さらには、製造した加工食品を町民の皆さんの食卓に手軽にお届けできるように、流通の仕組みも作って参りたいと考えています。

プロジェクトを成功させ、日本人の食生活を改善する画期的な事業モデルを、この矢巾町から全国に発信するため、多くの企業のご参加、ご協力をお願いします。

▼問い合わせ 役場生きがい推進課 健康推進室 (☎611-2821)