



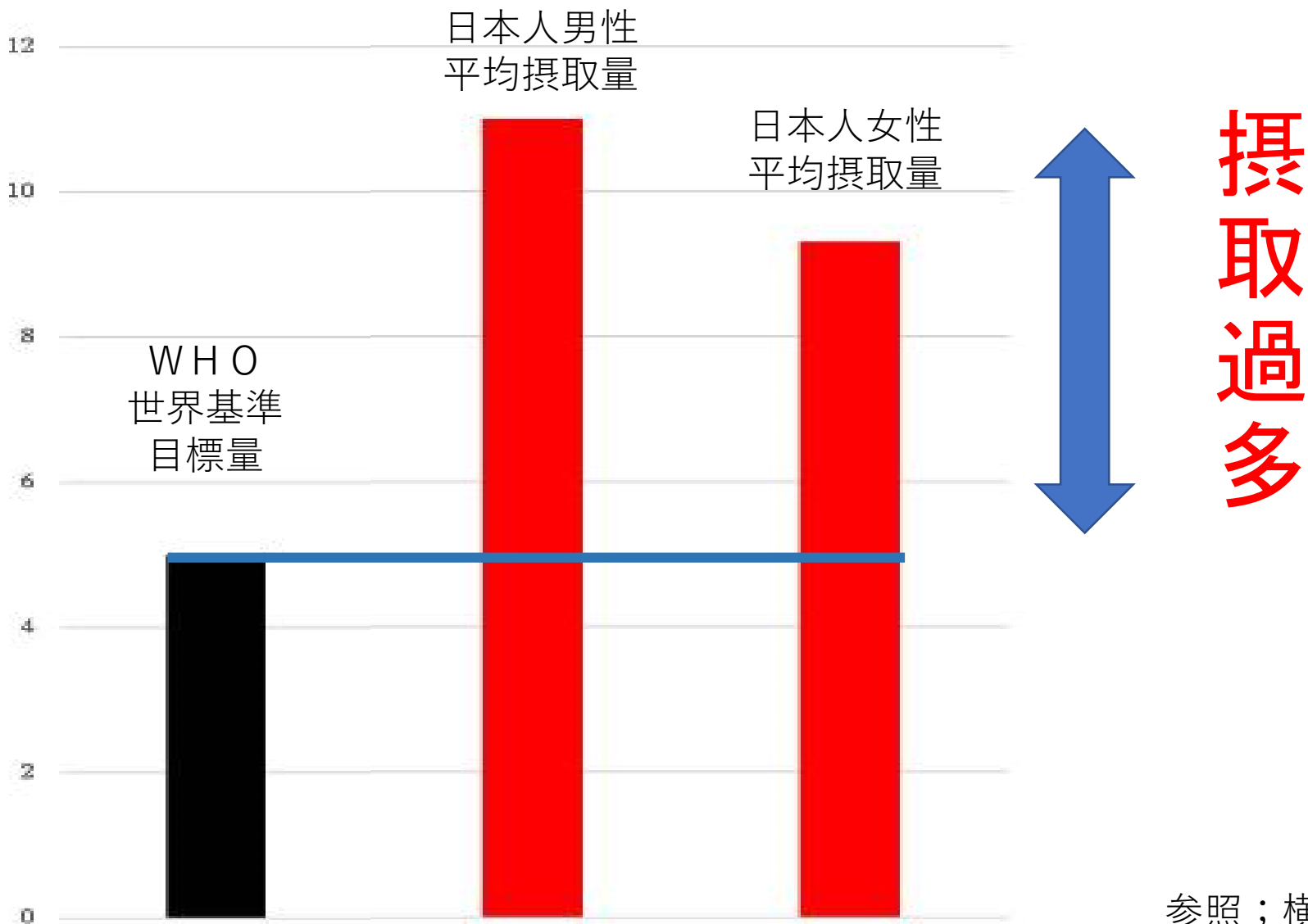
河内晩柑の酸味で減塩

愛媛県立宇和島東高等学校

宇東カンキツ娘

1 課題設定の理由

食塩の目標量と摂取量（1日）



参照；横浜市

1 課題設定の理由

最適な塩分濃度

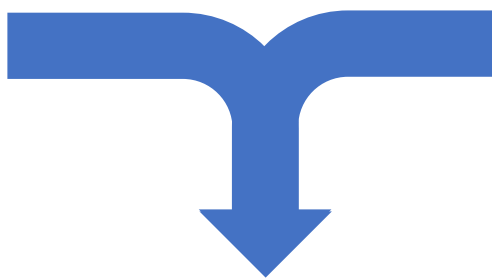


健康

地元の果実を使用



地産地消



えがお
愛顔あふれる**楽しい食事**

2 仮説

坂本ら2009

「酢酸の添加で塩から味（塩味）が増大」



愛媛県の特産である
酸味の強い河内晩柑

味のバランスを崩さず塩味を強くさせ

減塩につなげることができる

河内晩柑

和製グレープフルーツと言われ、酸味が強い

愛媛県愛南町が日本一の産地



別名 「みしょう柑」
「愛南ゴールド」

3 実験1 方法

食塩水と河内晩柑入りの食塩水の塩味の比較

① 溶液の作成

材料;

水

河内晩柑果汁

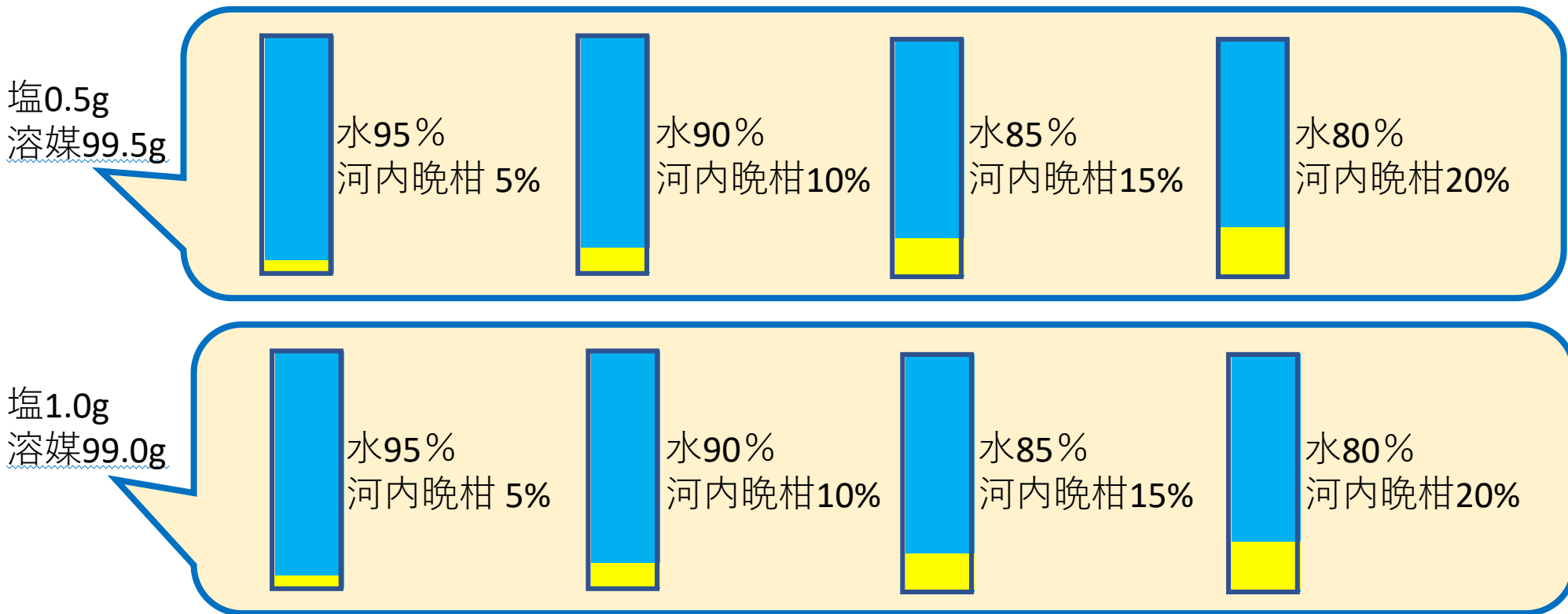
食塩



比較する条件

A 溶液全体の塩分濃度 0.5%、1.0%

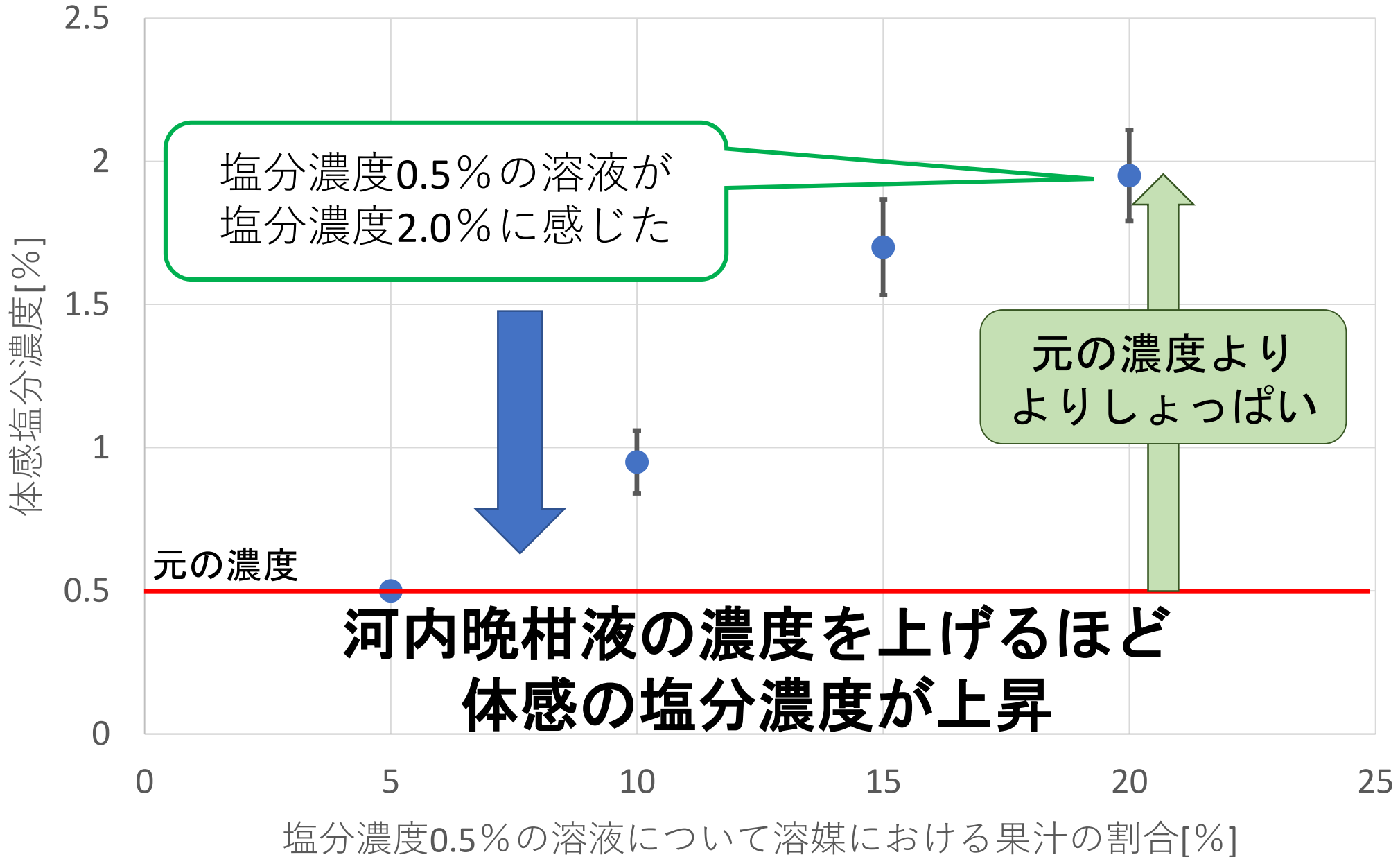
B 溶媒の河内晩柑の割合 5.0~20.0%、5.0%刻み



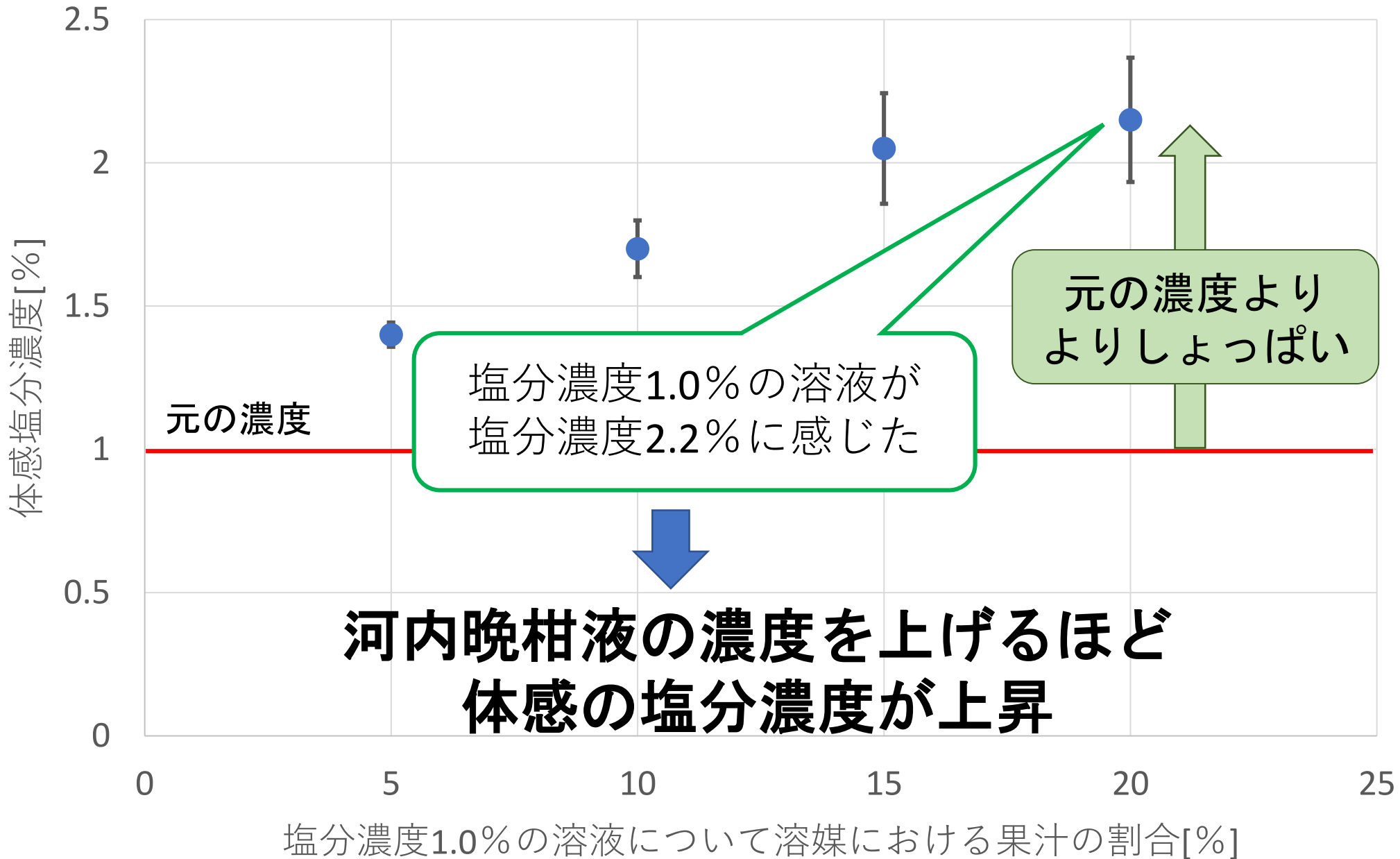
② 体感塩分濃度の決定 (N=5)

調整した食塩水と溶液を比較し、体感濃度を決定

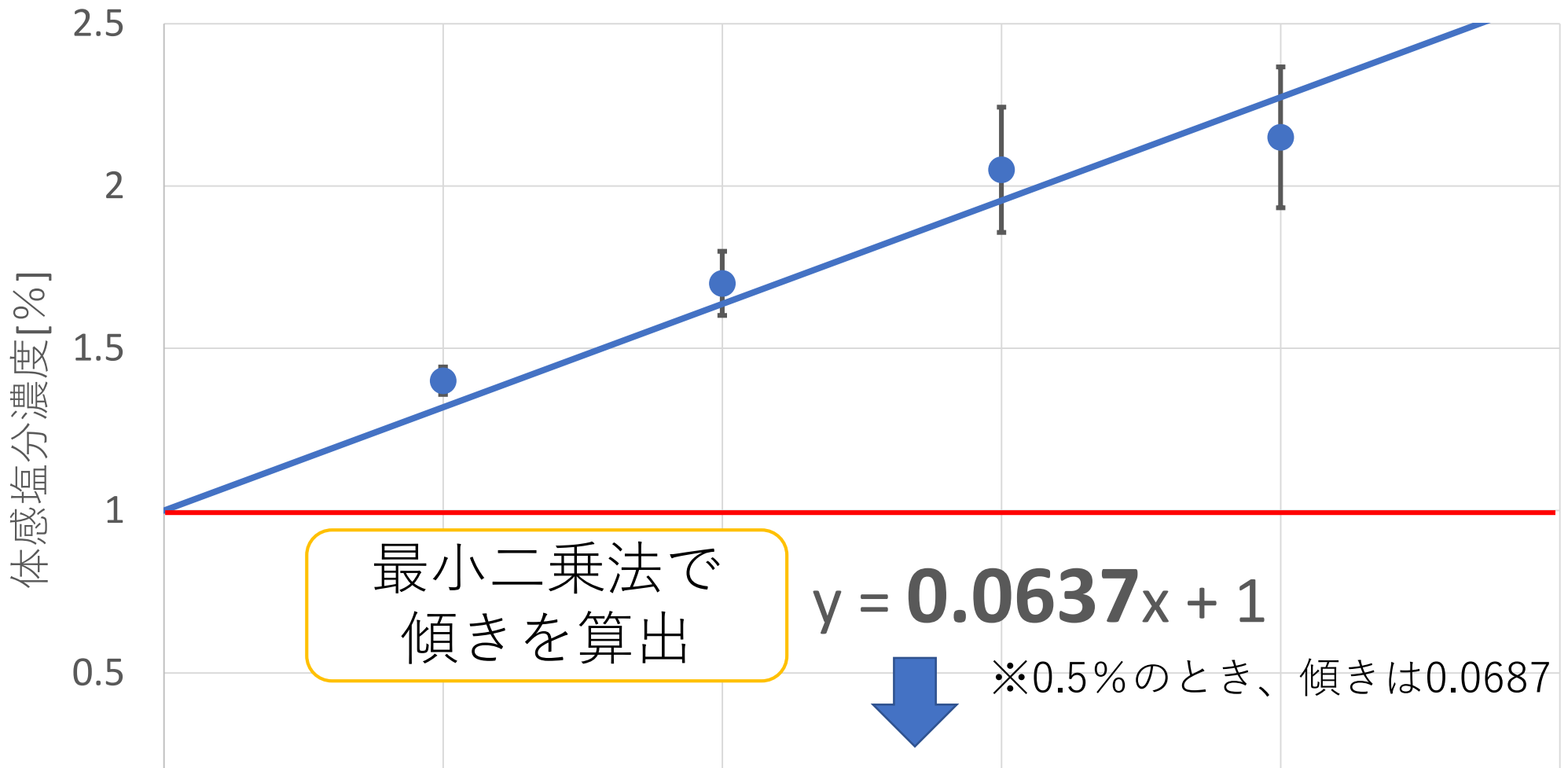
4 実験1 結果 河内晩柑🍊と塩分濃度0.5%の溶液



4 実験1 結果 河内晩柑🍊と塩分濃度1.0%の溶液



5 実験 1 考察



水の10%を河内晩柑ジュースに変えるたびに
約**0.6%**塩分を多く感じる ことができる

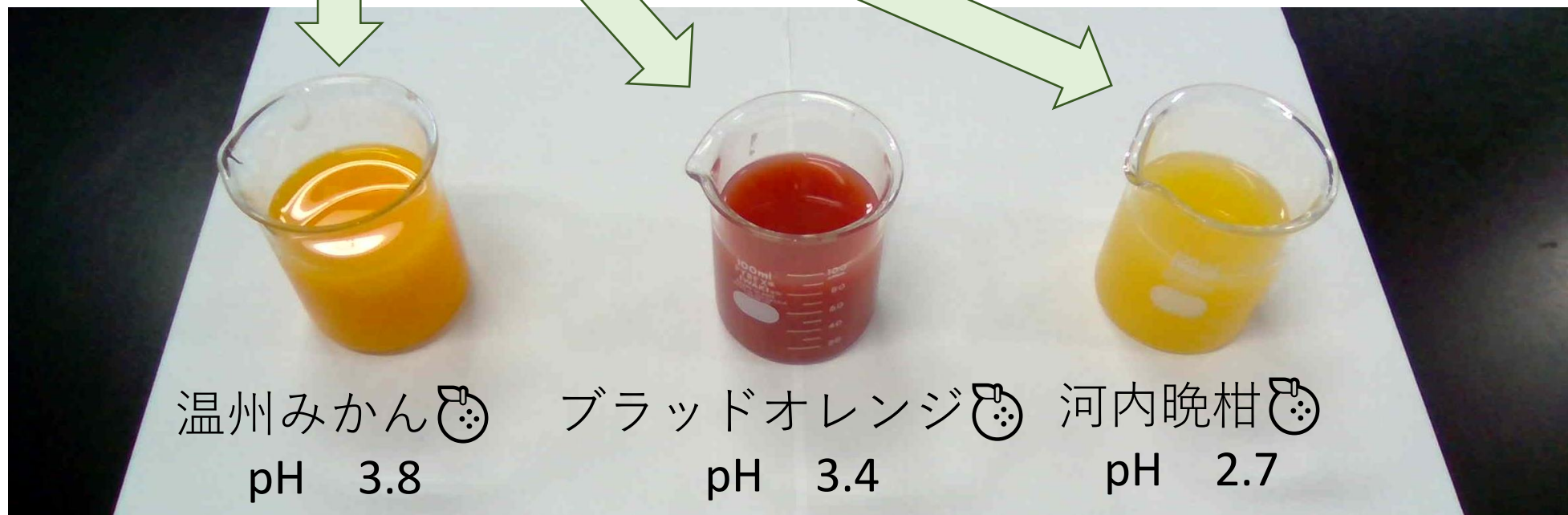
6 実験 2

他の柑橘ではどのような傾きになるのか比較



pHの測定に使用

簡易型pHテスター
HI98106



温州みかん 🍊
pH 3.8

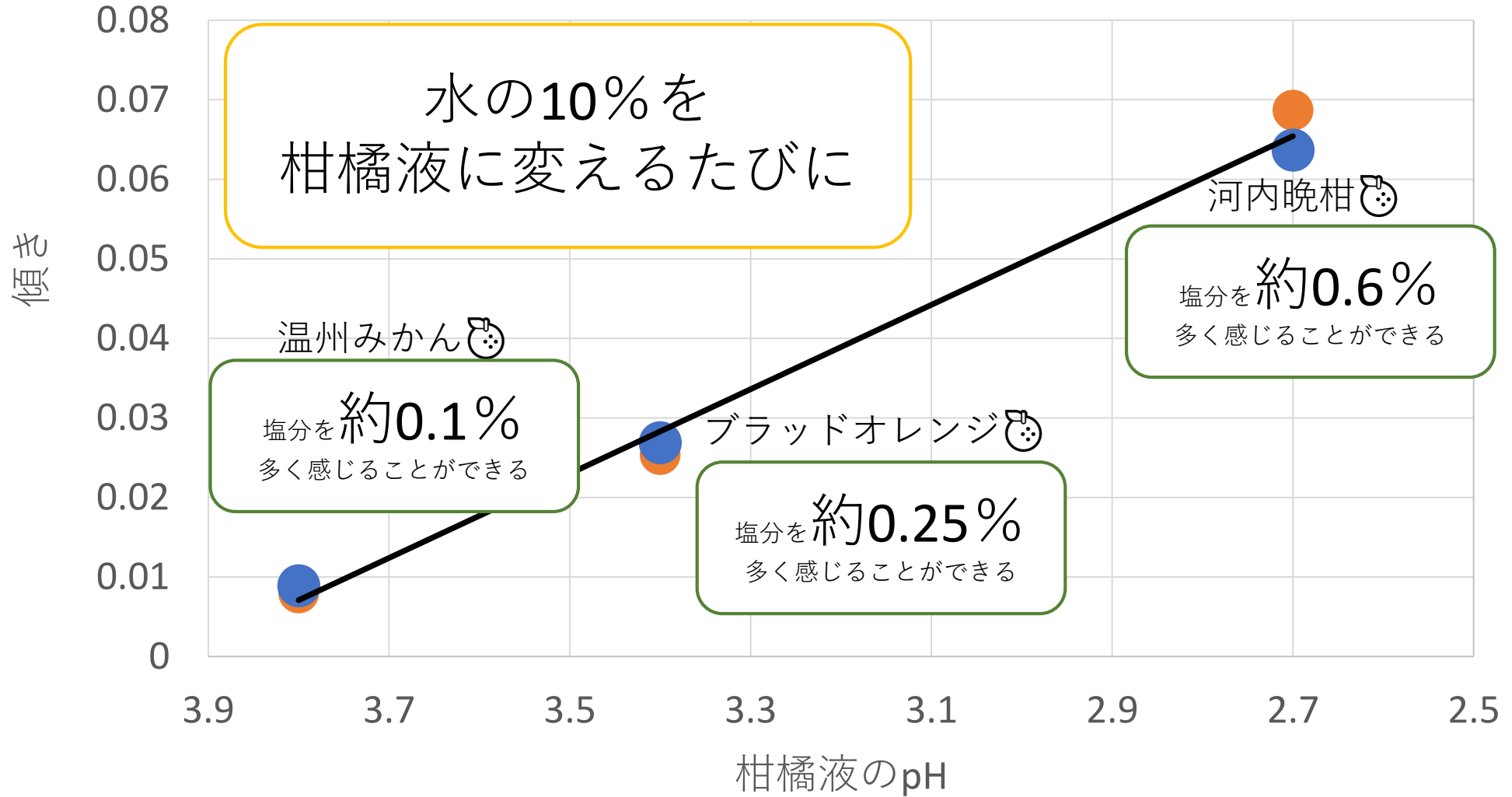
ブラッドオレンジ 🍊
pH 3.4

河内晩柑 🍊
pH 2.7

7 実験2 結果/考察

※塩分濃度0.5%と1.0%のときで
傾きはあまり変わらなかった

● 0.5 ● 1



pHの低い河内晩柑は減塩に適している

8 まとめと今後の課題

河内晩柑 → 減塩に適している

今後 → 実際に料理に入れて試し
味のバランスを含めた
最適な料理を考案する

9 参考文献

- ・ 横浜市ホームページ

https://www.city.yokohama.lg.jp/hodogaya/kurashi/kenko_iryoku/kenkozukuri/nutrition/eiyo-enbun.html

- ・ 愛南ゴールド（河内晩柑「かわちばんかん」）を使ったレシピ公表
／愛媛県 愛南町 あいなん農林業ネット

<https://www.town.ainan.ehime.jp/norin/appeal/kankitsu/ainangold/recipe.html>

- ・ 食酢希釈液と食塩水溶液の閾値および食酢と食塩の共存が閾値に及ぼす影響

坂本 真里子, 岡田 千穂, 井上 あゆみ, 小笠原 靖, 赤野 裕文, 畑江 敬子, 日本調理科学会誌, 2009, 42 巻, 3 号, p. 167-173

ご清聴
ありがとうございます
ございました

