

「米沢らーめん減塩醤油スープ」の開発および
米沢らーめんの展望



41

「米沢らーめん」の塩分濃度調査

- 調査期間 平成27年3月～6月
- 調査協力店 米沢市内 30店
- 調査方法
 - ① 1杯分のスープの塩分濃度を測定
(塩分測定機器：ATAGOポケット塩分計)
 - ② スープ、麺、トッピングの各々の重量測定
- 食塩相当量の算出
 - スープ： 塩分濃度測定値と重量から算出
 - その他： 日本食品標準成分表(2010)より算出

43

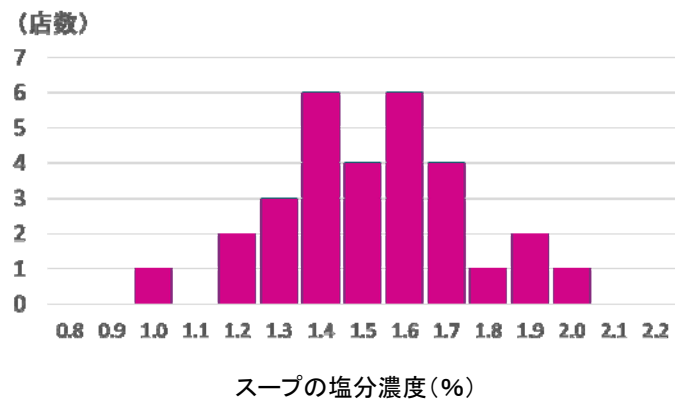
▶ 米沢伍麺会様および米沢らーめんから 始める元気なまちづくりの会様の目的

市民の健康を意識した「米沢らーめん」の
普及啓発

▶ 山形県立米沢栄養大学の目的

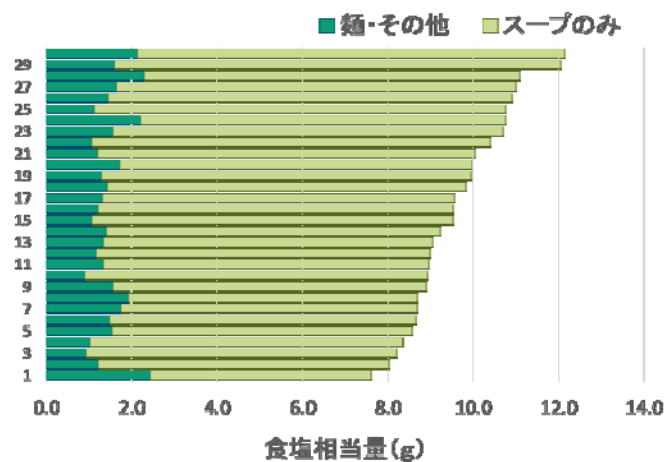
「県民の健康で豊かな暮らしの実現に寄与する
管理栄養士を養成する」

スープの塩分濃度別分布



44

らーめん1杯分の食塩相当量



45

市民の健康のために

顧客と減塩コミュニケーション
健康のためにスープを残す場合、
その意思表示を目的とした
「減塩しています」札等の作成

適塩行動のカード



適塩行動ののぼり旗

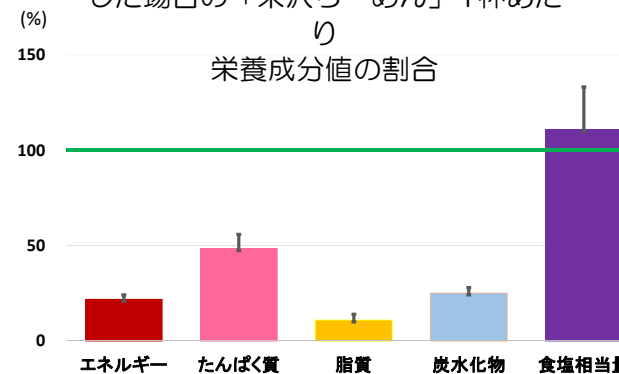
「米沢らーめんから始める元気なまちづくり」より

米沢らーめん「減塩醤油スープ」の開発



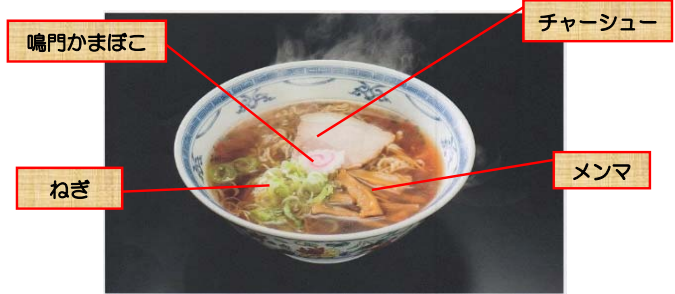
- 1袋 (37g) を300ccの熱湯で希釈する。
- 通常スープより51%の減塩になる。
(スープのみの食塩相当量3.5g)
- 通常のらーめんより40~50%の減塩になる。
(麺を含めた総食塩相当量約5.0g)

成人男性の1日あたり摂取量を100とした場合の「米沢らーめん」1杯あたり
栄養成分値の割合



48

米沢らーめん



49



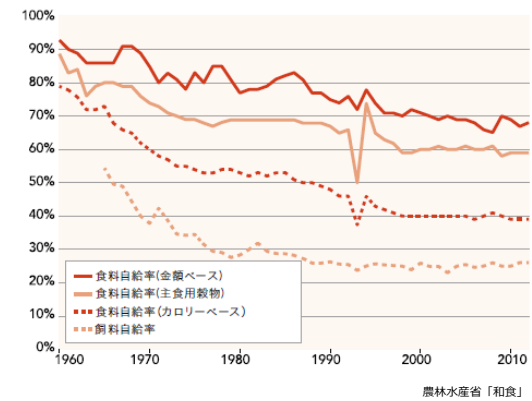
結論

- ▶ 栄養成分値からみた「米沢らーめん」の特徴
低エネルギー、高たんぱく質のラーメンである。
- ▶ 栄養を意識した「食べ方」の工夫
減塩のためにスープを残すこと、またビタミンやミネラル補給のためには野菜料理や野菜のトッピングを加える等で栄養的な効果が期待できる。

50

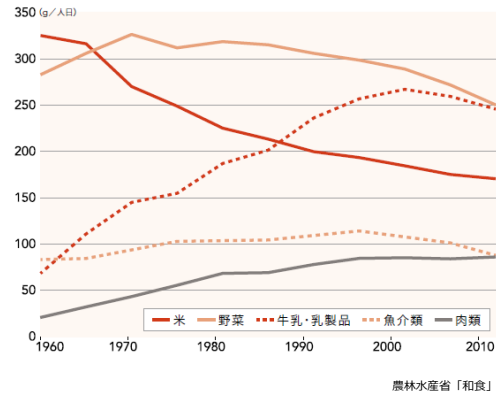
「和食」が危ない。どうしたら伝えられるのか

▶ 日本の食料自給率の変化

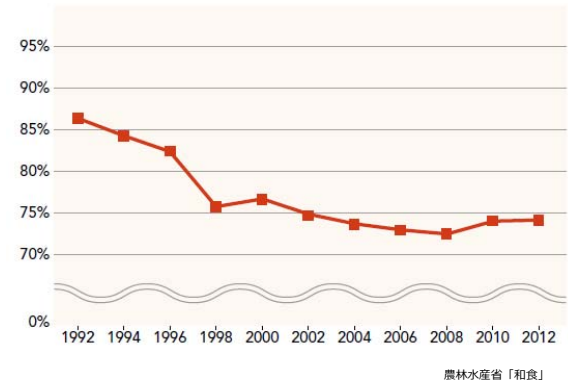


二次利用不可

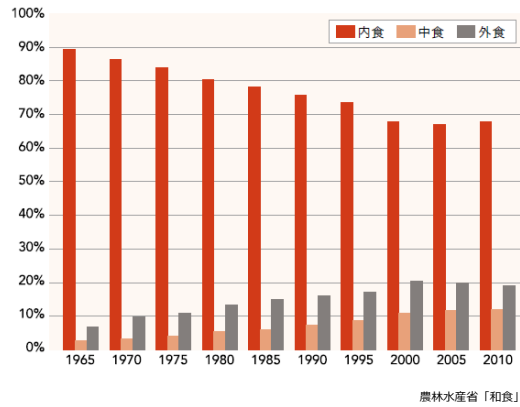
▶ 国民1人1日当たりの供給純食料



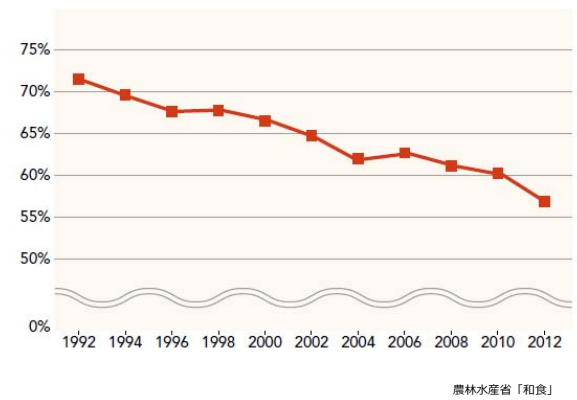
▶ お正月におせち料理を食べた人の割合



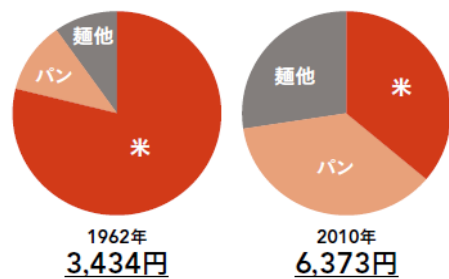
▶ 食料費における外食と中食の割合の推移



▶ 一日に一度はお米を食べないと気がすまない人の割合



▶ 世帯あたり、1ヶ月間の穀類支出額内訳



農林水産省「和食」