



## ナトカリ比を下げる 新たな食品の開発可能性



これまでの記事で、ナトカリ比低減の重要性、ナト・カリ食品の作り方やエピソード等をご紹介しました。読者の皆様にも、ナト・カリ食品の可能性が見えてきたのではないのでしょうか？

今回はナトカリ比を下げる新たな食品の開発可能性についてご紹介いたします。

### 食品素材の選択

日本食品標準成分表2020年版（八訂）記載の可食部100g当たりのナトリウム含量が10mg以上の食品素材についてナトカリ比（モル比）を求めると、右図のようになります。ナトカリ比からみれば避けたい食品素材があるようにみえますが、ナトリウムおよびカリウムの含量自体が少ないので心配はないでしょう。むしろ、加工における調味に着目すべきといえます。

食品素材	ナトカリ比（モル比）
穀類	0.10～20.4
イモおよびデンプン類	0.01～0.14
豆類	0.02～4.19
種実類	0.05
野菜類	0.05～0.42
果実類	0.01～0.03
きのこ類	0.01～0.34
藻類	0.29～14.39
魚	0.15～4.17
貝	1.17～10.57
肉類	0.22～0.49
卵類	0.90～2.19
乳類	0.27～0.71

※(ナトリウム含量/カリウム含量)×(カリウム原子量/ナトリウム原子量)

### 配合と加工での対応

調味素材と調味料  
 ・調味料をナト・カリに置き換える  
 ・乾燥処理したり含浸処理する際の浸漬液にカリウム塩を使う

調味

煮る、茹でるなどの加工では調味素材・調味料のナトカリ比が加工食品に反映されますが、浸漬工程（漬け込む）の場合には単純ではなく、ナトリウムやカリウム、旨味成分の浸透・滲出が同時に起こるので、食品素材毎に工程条件（浸漬液の組成・浸漬時間）を最適化しなければなりません。

### ナトカリ比の改善が期待される加工食品

畜産・水産食品素材の燻製や佃煮、とんかつソース、漬物、魚卵、魚介乾製品、スナック菓子等、対策を採るべき加工食品がまだまだ考えられるでしょう。



#### \*事務局より\*

当協会理事の三浦先生にご執筆いただき、ナトカリ比を下げる新たな食品の開発可能性についてご案内いたしました。身近な食品でもナト・カリを使用したものが増えてくるかもしれませんね。まずはナト・カリ調味料を使うところから始めてみてはいかがでしょうか？

一般社団法人  
 適塩・血圧対策推進協会 事務局  
 東京都中央区日本橋富沢町10番14号  
 日本橋BSビル7階  
 TEL：050-3823-0101  
 E-mail：jimukyoku@lowsalt.or.jp  
 URL：http://www.lowsalt.or.jp/