

第 59 回 心身健康科学サイエンスカフェ

食塩の働きと減塩調味料



玉木 雅子 先生

人間総合科学大学 人間科学部
ヘルスフードサイエンス学科 教授
博士（学術）

令和 3 年 12 月 21 日 (火)

12:10 - 12:30

ショートトーク!

らてとーく お昼の時間帯に開催!

Zoom開催（オンラインweb会議システム）

参加費：無料

演者から

減塩が高血圧予防に有効であることが広く知られるようになり、日本人の食塩摂取量は減少傾向にありました。しかし目標量（日本人の食事摂取基準（2020年版）では男性7.5g未満/日、女性6.5g未満/日）が達成できないまま、この数年間の摂取量は男性11g/日程度、女性9g/日程度で横ばいです。なぜ減塩は難しいのでしょうか。一番の理由は食塩の与える「おいしさ」によるものでしょう。塩気のない食事は味気なく、食事の楽しみが満たされないと感じる方も多いのではないのでしょうか。もう一つの理由として、加工食品に含まれる「見えない塩」の存在があります。生活習慣病予防の面ではすっかり悪者の食塩ですが、私たちが普段食べる食品の調理・加工において、食塩は調味以外にも様々な役割を担っているのです。食塩のもつ様々な機能をご紹介します、食塩に代わる調味料の可能性を考えたいと思います。

web（日本心身健康科学HP）もしくは
E-mail（jshas@human.ac.jp）からお申し込みください。



QRコード



Webからのお申込：QRコード、もしくは日本心身健康科学会 ホームページの
トップ画面に掲載されている「心身健康科学サイエンスカフェ開催のお知らせ」
参加フォームにてお申し込み下さい。

心身健康アドバイザーの方は参加により、
1ポイントの更新ポイントが付加されます

主催：人間総合科学 心身健康科学研究所
共催：人間総合科学大学・日本心身健康科学会