

### Step 1

目標量を上回っていることから、味噌汁を使ったクイズを通して、減塩の大切さを伝えることを目的としました。天然のかつおぶしだと、市販のインスタントだし(かつお風味調味料)の、2種類の味噌汁を調理しました。



### Step 2

2種類の味噌汁は、色の異なるカップに入れて提供しました。そして、どちらの味噌汁が塩分が濃く感じたか、また、美味しく感じたかをクイズ形式で回答してもらいました。131名の方が参加してくださいました。



### Step 3

天然だしの方が塩分が濃いと感じる方が多かったようですが、実際は、塩分量は変わりません。天然かつおだしの旨味や香りを活かすことで、“減塩してもおいしい”ということをお伝えすることができたのではないかと思います。



クリエイイトホールにて行われた、第53回八王子市消費生活フェスティバル「考えてみよう!未来をつくるあなたの選択」に食物学科食育研究会の学生が出展しました。テーマは「減塩しても、こんなに美味しい!」です。味噌汁を使ったクイズを行い、減塩の大切さを地域の人々に食育を通してお伝えすることができたと思います。

### data

- パートナー 八王子市消費生活センター  
八王子市消費生活啓発推進委員会 八王子市消費者団体連絡会
- 担当教員 三澤 朱実 教授(現代生活学部食物学科)  
食育研究会(代表 三澤朱実、副代表 阿部明恵、食物学科有志学生)
- 実施期間 2020年2月8日

第53回八王子市消費生活フェスティバル  
「減塩しても、こんなに美味しい！」

