

〈低塩化が進む漬物〉  
キムチ・浅漬・沢庵でナトカリバランスを整えよう  
～日本調理科学会2024年度大会で発表～

東海漬物株式会社（本社：愛知県豊橋市、代表取締役社長：永井英朗）漬物機能研究所は、2024年9月6～7日に開催された《日本調理科学会2024年度大会》において、「市販漬物のナトリウム・カリウム含量の実態」と題し、全国の市販漬物を収集し、ナトリウムとカリウムの含量を測定した結果について発表しました。

研究の結論

漬物に含まれる塩分量には全国のエリア間における差がほとんど見られず、東北地方などの塩分量が多いと予想されたエリアを含む全国において低塩化が進んでいることが考えられました。

また、キムチ・浅漬・沢庵にはカリウムが特に多く含まれており、ナトリウム量とカリウム量のバランスを示す、食べ物のナトカリ比<sup>※1</sup>が他の漬物カテゴリーよりも低いことがわかりました。

研究の概要

漬物は伝統的な和食のひとつですが、「漬物＝高塩分」というイメージを持たれる傾向にあります。一方で、野菜から作られる漬物には野菜由来の様々な栄養成分が含まれており、健康機能性が注目されています。そのひとつに、人体に必要なミネラルで、身体からナトリウムを排出する働きをもつカリウムが挙げられます。ですが、漬物のナトリウム量およびカリウム量に関するデータは概略的なデータが多く実態が明らかではありません。

そこで、今回の研究では、漬物のナトリウム・カリウム含量の実態を明らかにするために、全国で市販されている漬物を約470品収集し、ナトリウム・カリウム含量の測定を行いました。

**結果1. 全国の漬物のカテゴリー別塩分量（100gあたり）は、浅漬2.4g、刻み漬3.8g、沢庵3.1g、キムチ3.1g、梅干8.1g、生姜漬5.8g、らっきょう漬1.9gでした。（表1）**

**結果2. カリウムは各カテゴリーに幅広く含まれており、その中でもキムチ・浅漬・沢庵に多く含まれていました。**

**特に白菜キムチには、生白菜と同程度のカリウムが含まれていることがわかりました。（図1）**

**また、漬物中のナトカリ比はキムチで最も低く、浅漬と沢庵も低い傾向にあるとわかりました。（図2）**

単位：g/100g

	全国	北海道	東北	首都圏	北陸	東海	近畿	中国	四国	九州	平均
浅漬	2.5	2.0	2.4	2.3	2.5	2.1	2.3	3.0	2.3	2.6	2.4
刻み漬	4.1	2.9	3.6	3.9	3.8	4.0	4.0	3.1	4.2	3.9	3.8
沢庵	3.3	3.0	2.8	3.0	3.4	3.1	3.7	--	2.8	2.9	3.1
キムチ	2.8	3.6	3.7	3.2	3.0	2.6	2.2	--	3.6	--	3.1
梅干	7.3	--	6.5	5.9	13.6	8.0	11.6	--	6.7	5.3	8.1
生姜漬	5.2	2.8	4.2	--	5.0	5.1	4.9	12.7	--	--	5.7
らっきょう漬	1.9	--	--	1.6	2.3	1.9	2.2	1.6	--	1.8	1.9

表 1 市販漬物に含まれる塩分量 (エリア・カテゴリー別)

原子吸光光度計によってナトリウム含量を測定し、食塩相当量の平均値を算出した。

※数値の記載のない箇所は未収集のためデータなし

※「全国」のデータは各エリアの平均値ではなく、全国的に販売されている商品の平均値を示している

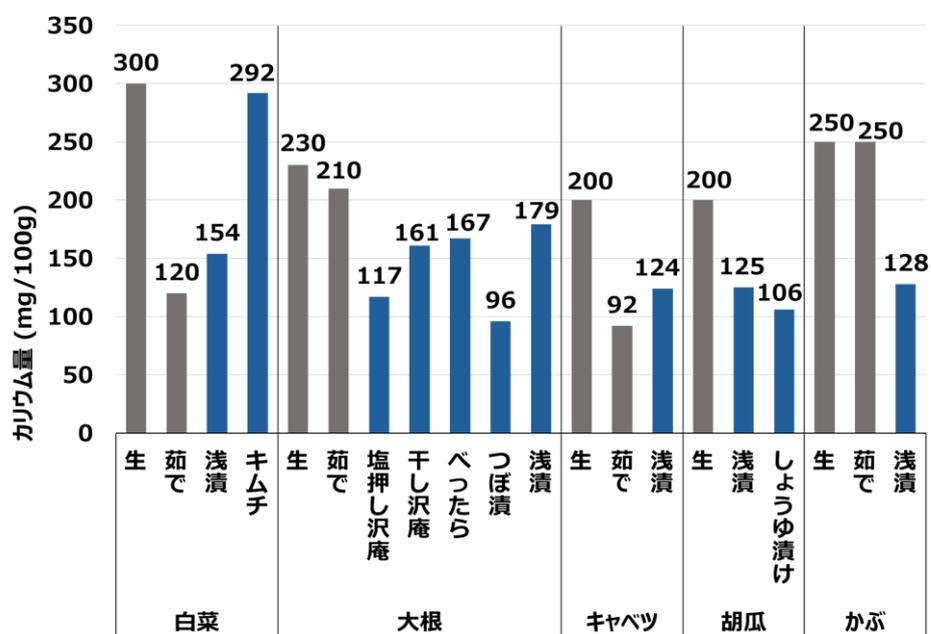


図 1 各野菜および漬物に含まれるカリウム量の比較

原子吸光光度計によってカリウム量を測定し、平均値を算出した。

漬物は青の棒グラフで示している。

※「生」、「茹で」は日本食品標準成分表 2020 年版より引用

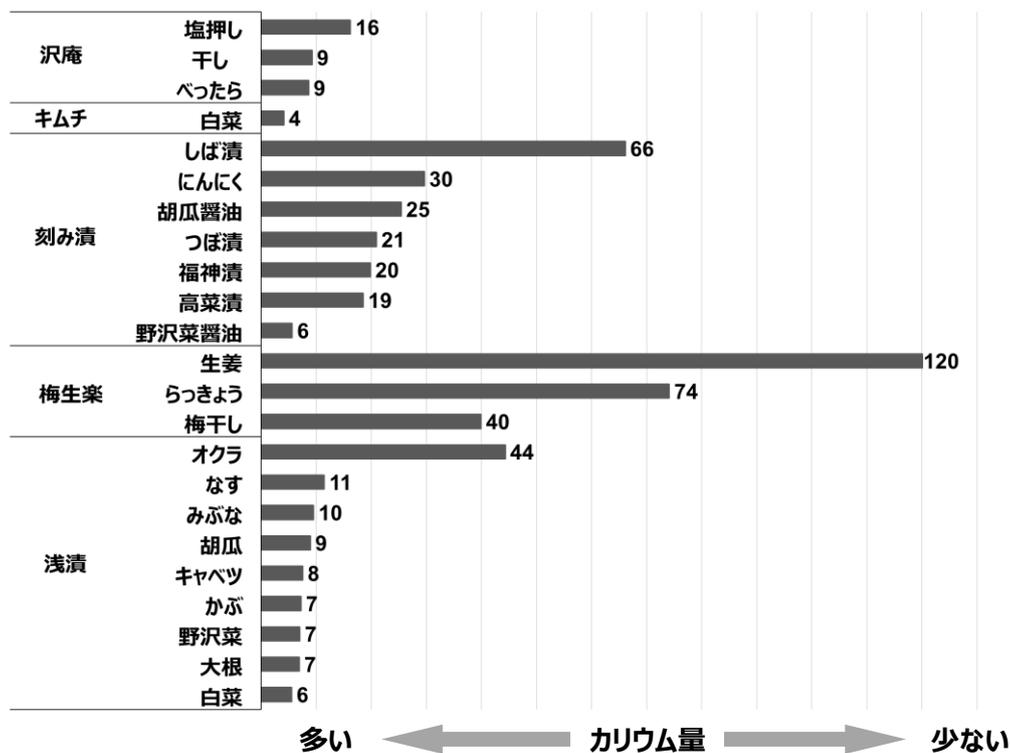


図2 カテゴリーごとの漬物中のナトリウム/カリウム比

試料中のナトリウム量とカリウム量の比から各カテゴリーでの平均値 (mg/mg) を算出した。

※1 【食べ物のナトカリ比】

食べ物の塩分（ナトリウム）とカリウムの量のバランスを示す指標。低いほど、塩分が少なくカリウムが多いことを表している。カリウムを多く含む野菜を積極的に食べることでナトリウムとカリウムのバランスが整い、健康的な食事に近付けることができる。

参考：一般社団法人ナトカリ普及協会 <https://natkali.or.jp/>