相愛大学研究シーズ集

シーズ名	日常的な調理法で調整可能な減塩メニューの開発
所　属	人間発達学部　管理栄養学科
氏　名	杉山　文

【概要】

脳血管疾患などの生活習慣病の発症および進展に高血圧が関与し、また高血圧症には食塩摂取が関係している。また過剰なエネルギー摂取により肥満や糖尿病などの疾患が加齢とともに増加する傾向にある。

減塩については塩分量を減らすだけの減塩調理では物足りなさなどから継続させることが難しい。日常的な調理法でいかに少ない食塩量で濃く塩味を感じさせるか、また食味を落とさず満足の出来るメニュー開発、低エネルギーの調理方法の検討を行っている。

キーワード	減塩/低エネルギー/調理