

# 長野女子短期大学食物栄養専攻2学年の 「私の塩少々」・「私の塩ひとつまみ」の計量

長野女子短期大学

山 岸 明 子

## 要 旨

栄養士・管理栄養士にとって食材の重量を正確に計量することは基本であり、計量器具（計量カップ・計量スプーン等）も正確に扱わなければならない。また、個人の食事調査や食事相談においては、実際に食べた量を計量することなく、実際に食べた食事の写真やイラスト・思い出しながらの説明などから判断しなければならない場合もある。実際に計量出来ない場合に食材の重量を予測することになるが、予測値と実際に食べた量の誤差を少なくするためには、食材や料理を見るときに「見たところの大きさがこのくらいだと重量はどのくらい？」あるいは、「生の状態の嵩がゆでるとどのように変わるのか？」など日頃から食材を嵩や重量といった観点から見る習慣が必要ではないかと考え、平成20年度から本学食物栄養専攻2学年の総合演習「調理科学と健康」において食材の重量予測と実測の実習をおこなっている。そのなかの1つの項目として、個々の学生がそれぞれの献立作成や調理に役立てられるようにと自分の「塩少々」と「塩ひとつまみ」を計量してきた。参考文献には、「塩少々」の重量が記載されているが文献により計量値に幅があるため、本学食物栄養専攻2学年の「私の塩少々」・「私の塩ひとつまみ」を集計し平均を求め検討した。

計量した学生数が50余名とまだ少ないため、今後も食材の重量予測と実測の実習の1つとして「塩少々」「塩ひとつまみ」の計量を継続し、検討していきたい。

キーワード：本学食物栄養2学年・手ばかり法・少々・ひとつまみ

## はじめに

献立作りや調理は、材料を計量することから始まる。材料や調味料を計量することは、味のむらをなくし栄養価や調味料の量を管理するためには必要なことである。ある程度の重量のある材料を計量する場合は台秤を用いるが、調味料など少量のものを計量する場合は、計量カップ・計量スプーンを用いることで正確に計量できる。本学食物栄養専攻の調理学・調理学実習Ⅰ・Ⅱにおいても計量カップ・計量スプーン・ミニスプーンの使い方を学び、調理・献立作成に使用している。しかし料理のレシピによっては、材料をグラム数ではなく1個、1枚のように目安量で表示している物もあり、実際に目で見て、計量する経験も必要である。また食材の大きさや重量の平均値が記されたデータブックも欠かせない資料となっている。調味料の量の表示では、「少々」・「ひとつまみ」と記されているものもある。これは、手ばかり法といわれる計量方法で、計量する人が自分の手指を使って計る計り方である。調理の基本等の本によると目安量は「あずき大」・「小さじ1/6～1/5」「0.3g」等様々で迷うところだが、自分の手指を使う方法なので、実際に何回か自分で計量することである程度安定した量の「自分の少々」・「自分のひとつまみ」を確認できるのではないか、自分の少々、自分のひとつまみを知ることで、計量した学生自身の献立作りや調理に役立つのではないかと考え、調味料の中でも特に正確に計量したい食塩（精製塩）を用いて、平成20年から食物栄養専攻総合演習「調理科学と健康」において「私の塩少々」・「私の塩ひとつまみ」を計量している。今回計量した学生数が50余名となりデータの数としてはまだまだ少ないが、対象者の条件がかなり絞られるため、（性別、年齢、調理に関する知識と経験等）本学食物栄養専攻における「塩少々」・「塩ひとつまみ」の目安量として参考になるのではと考え、50数名の塩少々、塩ひとつまみについて検討した。

## 方法

### 対象および調査方法

長野女子短期大学生生活科学科食物栄養専攻2年総合演習（必修）において「調理科学と健康セミナー」を平成20年度～27年度に履修した学生54名

### 私の塩少々

計測前に計測の意味と方法について説明し、何度か練習を行った後3回続けて計量する。

国産の精製塩を用いて、人差し指と親指でつまんだ塩を薬包紙に取り、電子天秤（秤量100g・最小表示0.001）での計量を3回おこない平均値を出す。これを「私の塩少々」とする。

### 私の塩ひとつまみ

国産の精製塩（私の塩少々で用いた塩と同じ塩）を使用し、人差し指と中指と親指でつまんだ塩を薬包紙にと取り、「私の塩少々」を計量した電子天秤を用いて計量を3回おこない平均値を出す。これを「私の塩ひとつまみ」とする。

## 結 果

私の塩少々…ひとさし指と親指の二本の指でつまんだ精製塩（g）

名前	K	S	T	N	H	F	TA	M	MI	Y	W
1回目	0.404	0.286	0.312	0.2	0.229	0.392	0.095	0.216	0.396	0.37	0.338
2回目	0.56	0.246	0.427	0.146	0.219	0.286	0.221	0.262	0.554	0.52	0.306
3回目	0.437	0.198	0.31	0.208	0.239	0.311	0.239	0.352	0.454	0.5	0.246
平均	0.467	0.2433	0.3497	0.1847	0.229	0.3297	0.185	0.2767	0.468	0.4633	0.2967

名前	O	SI	A	AR	HA	TAK	HIR				
1回目	0.21	0.341	0.313	0.384	0.311	0.39	0.283				
2回目	0.183	0.363	0.241	0.411	0.283	0.311	0.319				
3回目	0.223	0.351	0.301	0.373	0.331	0.344	0.275				
平均	0.2053	0.3517	0.285	0.3893	0.3083	0.3483	0.2923				

名前	I	IM	TAKA	NA	NSI	FR	MIY	YOD			
1回目	0.316	0.22	0.231	0.283	0.261	0.234	0.32	0.344			
2回目	0.331	0.203	0.291	0.314	0.312	0.311	0.31	0.363			
3回目	0.381	0.284	0.31	0.252	0.291	0.32	0.284	0.381			
平均	0.3427	0.2357	0.2773	0.283	0.288	0.2883	0.3047	0.3627			

名前	KO	TAS	NKJ	HO	MIZ	YAG	YAM	YOS			
1回目	0.213	0.283	0.345	0.211	0.384	0.233	0.281	0.342			
2回目	0.3	0.243	0.41	0.283	0.382	0.312	0.312	0.273			
3回目	0.241	0.286	0.381	0.313	0.321	0.362	0.343	0.326			
平均	0.2513	0.2707	0.3787	0.269	0.3623	0.3023	0.312	0.3137			

名前	IC	Y S Z	SIN	SAT	KOB	OC	NAZA	OO			
1回目	0.284	0.342	0.192	0.361	0.423	0.291	0.382	0.253			
2回目	0.321	0.293	0.221	0.398	0.381	0.315	0.291	0.196			
3回目	0.336	0.286	0.211	0.431	0.403	0.304	0.263	0.241			
平均	0.3137	0.307	0.208	0.3967	0.4023	0.3033	0.312	0.23			

名前	AK	IT	OOH	STO	SGI	BA	YYZ				
1回目	0.341	0.324	0.213	0.356	0.306	0.347	0.345				
2回目	0.455	0.374	0.291	0.378	0.288	0.278	0.381				
3回目	0.491	0.281	0.271	0.421	0.317	0.324	0.411				
平均	0.429	0.3263	0.258	0.385	0.3037	0.3163	0.379				

名前	HY	OKD	KRA	AKI	INO						
1回目	0.302	0.413	0.311	0.336	0.241						
2回目	0.411	0.414	0.251	0.361	0.389						
3回目	0.42	0.411	0.322	0.391	0.393						
平均	0.3777	0.4127	0.2947	0.3627	0.341						

54人平均0.3181

私の塩ひとつまみ…人差し指と中指と親指の三本の指でつまんだ精製塩（g）

名前	K	S	T	N	H	F	TA	M	MI	Y	W
1回目	0.827	0.349	0.422	0.488	0.32	0.489	0.32	0.602	0.859	0.96	0.301
2回目	0.936	0.278	0.719	0.414	0.403	0.534	0.403	0.688	0.929	1.05	0.32
3回目	0.936	0.422	0.758	0.357	0.441	0.581	0.441	0.499	0.818	1.57	0.405
平均	0.8997	0.3497	0.633	0.4197	0.388	0.5347	0.388	0.5963	0.8687	1.1933	0.342

名前	O	SI	A	AR	HA	TAK	HIR				
1回目	0.381	0.631	0.581	0.613	0.611	0.63	0.382				
2回目	0.322	0.581	0.57	0.682	0.581	0.643	0.455				
3回目	0.346	0.641	0.511	0.671	0.523	0.581	0.493				
平均	0.3497	0.6177	0.554	0.6553	0.5717	0.618	0.4433				

名前	I	IM	TAKA	NA	NSI	FR	MIY	YOD			
1回目	0.612	0.341	0.521	0.589	0.611	0.481	0.624	0.681			
2回目	0.601	0.381	0.463	0.503	0.683	0.521	0.611	0.612			
3回目	0.64	0.442	0.52	0.581	0.65	0.548	0.638	0.634			
平均	0.6177	0.388	0.5013	0.5577	0.648	0.5167	0.6243	0.6423			

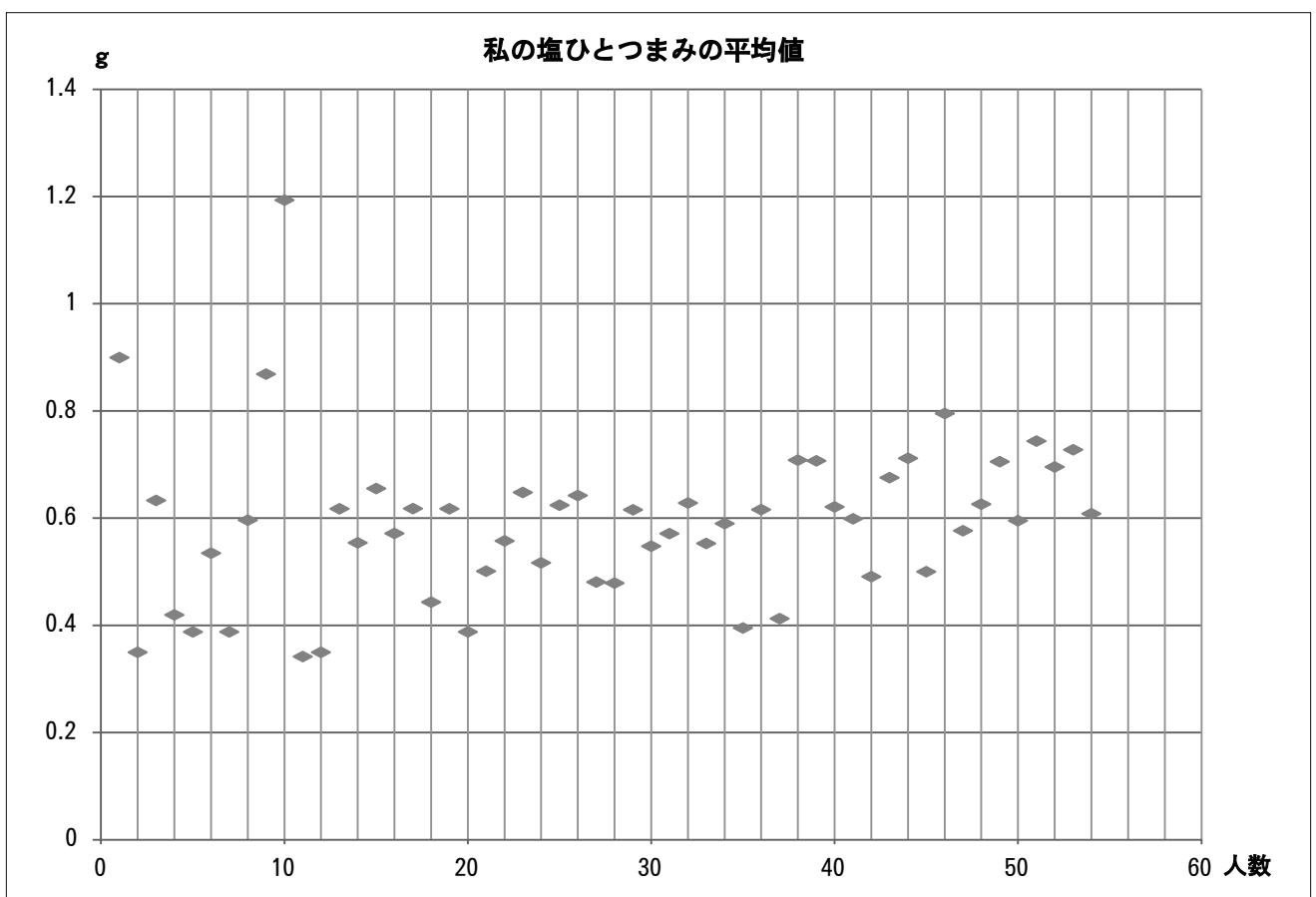
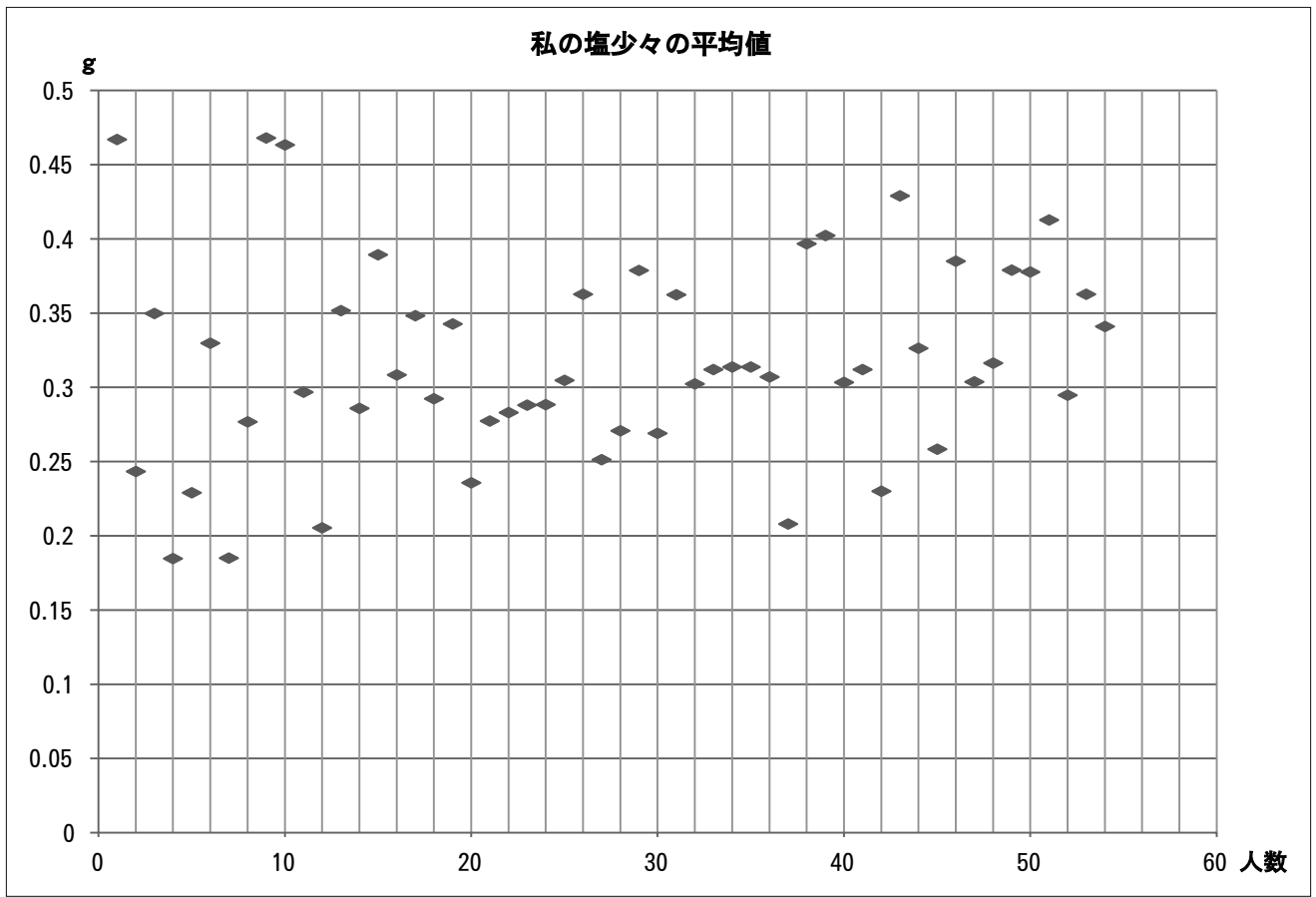
名前	KO	TAS	NKJ	HO	MIZ	YAG	YAM	YOS			
1回目	0.437	0.452	0.641	0.587	0.521	0.621	0.604	0.551			
2回目	0.483	0.498	0.683	0.513	0.582	0.683	0.521	0.598			
3回目	0.523	0.487	0.523	0.543	0.611	0.581	0.534	0.621			
平均	0.481	0.479	0.6157	0.5477	0.5713	0.6283	0.553	0.59			

名前	IC	Y S Z	SIN	SAT	KOB	OC	NAZA	OO			
1回目	0.382	0.584	0.424	0.743	0.684	0.664	0.612	0.438			
2回目	0.391	0.641	0.381	0.684	0.723	0.613	0.586	0.524			
3回目	0.413	0.623	0.433	0.698	0.714	0.586	0.598	0.511			
平均	0.3953	0.616	0.4127	0.7083	0.707	0.621	0.5987	0.491			

名前	AK	IT	OOH	STO	SGI	BA	Y Y Z				
1回目	0.612	0.671	0.481	0.781	0.518	0.581	0.713				
2回目	0.691	0.723	0.499	0.794	0.591	0.624	0.682				
3回目	0.724	0.741	0.521	0.811	0.621	0.673	0.721				
平均	0.6757	0.7117	0.5003	0.7953	0.5767	0.626	0.7053				

名前	HY	OKD	KRA	AKI	INO						
1回目	0.621	0.721	0.681	0.683	0.681						
2回目	0.514	0.792	0.69	0.719	0.521						
3回目	0.651	0.718	0.716	0.781	0.623						
平均	0.5953	0.7437	0.6957	0.7277	0.6083						

54人平均0.5583



## 考 察

「私の塩少々」・「私の塩ひとつまみ」は、自分の手で摘む塩が、どのくらいか？を把握する目的で計量してきたデーターを、本学の食物専攻2学年と言う条件でまとめたものである。個人の値は、自分の指先を使う手ばかり法の計量の方法と目的の説明をした後、数回練習をおこない、3回計量して出した値の平均値を用いた。「塩少々」・「塩ひとつまみ」共通して3回の計量値の差が大きい学年がみられた。事前の目的・方法・練習をある程度毎年同様に行っているつもりであったが、計量に参加する学生全員が事前の説明を理解しているか確認することが必要だと考える。また、3回の計量値の平均を「私の塩少々」・「私の塩ひとつまみ」としたが、データー数が54名とまだ少ないことから、引き続き計量をおこない集計したいと考える。

塩少々・塩ひとつまみの重量については、参考文献に記されている。しかし本学食物栄養専攻（栄養士養成課程）で同等知識と技術を身につけた19歳～20代前半の女性の「塩少々」・「塩ひとつまみ」を実際に計量した結果、「私の塩少々」は、平均値で0.3181g「私の塩ひとつまみ」は、0.5583gであった。データー数が少なく参考文献の数値と比較しての考察はできないが、参考文献には、「塩少々」0.3gぐらい<sup>1)</sup>、あずき1粒くらいの量<sup>2)</sup>、小さじ1/6から1/5<sup>3)</sup>と示されており、今回計量した値もこれらの数値と大きな差は見られないことから、この方法で「私の塩少々」・「私の塩ひとつまみ」を今後も継続し本学学生の「私の塩少々」・「私の塩ひとつまみ」を考えていきたい。

## まとめ

本学食物栄養専攻2学年の総合演習を担当し、学生と共に調理実習等する中で、計量の大切さや正しい計量方法、そして見た目や手に乗せた感覚からより正確な重さを予測できる力を身に付けてほしいと強く思ったことが、「私の塩少々」・「私の塩ひとつまみ」の計量を始めたきっかけである。食材や調味

料を正確に計量するという事は、栄養士にとって基本であると考え。たとえば、秤を用いれば誰もが正確に計量できる。また計量スプーンや計量カップを用いる場合も正しい使い方を身に付けることで正確に量ることができる。しかし、目で見えて食材の重量を予測する力や手で持ってみて重量を予測する力は、くり返し経験を積むことによってより精度を高くできるのではないかと考え、総合演習において計量カップ・計量スプーンの使い方や目で見えて食材の重さを予測した後、秤で計量し確認する。手で持ち上げて重量を予測しその後、秤で計量して確認する。といった実習を取り入れている。今回はその中のひとつである「私の塩少々」・「私の塩ひとつまみ」を取り上げたが、それだけにとらわれず、現在行っている計量に関する実習を継続することで、学生に食材・調味料の正確な計量方法や自分の計量技術により関心を持ち、精度を伸ばすきっかけにしてほしいと考えている。

## 参考文献

- 1) 松本伸子監修 「下ごしらえと調理のコツ便利帳」成美堂周出版
- 2) 検見崎里美 「いちばんやさしい基本のおかず」成美堂出版
- 3) 石原洋子 「みんなの定番&きほんの料理」新星出版社
- 4) 新きほんBOOKS 「はじめて以前の和風おかず」主婦の友社