



値段が高いのには訳がある!!

ご家庭で使う調味料をどのような基準で選んでいますか。身近な調味料の選び方をシリーズでお示ししていきます。・2回目は塩です。

◇製塩の工程

①海水をそのままか、岩塩を溶かして濃い海水を作る⇒②海水を濃縮し塩分を多く含んだ「かんすい」を作る⇒③かんすいを結晶化

◇製法で4つに大別

※岩塩などをそのまま（掘り出して粉碎）

※精製塩（かつての日本専売公社の塩がこれ）

※再生加工塩（塩水に塩化マグネシウムなどのにがり成分をいれる）

※自然海塩（自然・天然という言葉は使えないため、公的には自然海塩という言い方はありません）

安いのにも訳がある!!

◇ラベルの見方は非常に難解！

※製造方法

原材料：海水（奥能登）

※工法：天日、平釜

※製造方法

原材料：海水（日本）

※工法：イオン膜、平釜、乾燥

奥能登の海水を天日で濃縮し、平釜で煮詰めた伝統的製法の塩

※製造方法

原材料：天日塩（89.3%メ

キシコまたはオーストラリア）、海水（海水（10.7%沖縄）

※工程 溶解、平釜

メキシコまたはオーストラリアからの天日塩を沖縄の海水に溶かして、濃い海水を作り、平釜で煮詰めて作った再生加工塩

※製造方法

原材料：海水（長崎県）、グルタミン酸ソーダ、炭酸カルシウム、炭酸マグネシウム

※工程：イオン膜、立釜、乾燥、混合

長崎県の海水をイオン交換膜で濃縮し、立釜で煮詰め乾燥までの精製塩と同じだが、塩の吸湿を防ぐため、うま味を増すために炭酸マグネシウムや炭酸カルシウム、グルタミン酸ソーダを加えた再生加工塩

（参考：安部司著 食品の裏側から）

難しい用語は覚えなくてもOK！ただいろいろなものが混ざられるほど値段が安くなる不思議！値段だけでなくラベルを読み解く力も必要ですね。

先日うえるるでの「うえるるトーク」に参加してきました。デザイナーはなす食育塾の平山理事長。内容は食に関する講話と「いきいき長生き川柳かるた」取り大会でした。

食育塾の発足とその経緯や活動状況の話では、土に触れ、種を蒔き、収穫を体験するうちに変化していく子供たちの様子や、親たちの関心の高まりなどを知ることができました。

講話の最後には食品添加物の話をされました。今後勉強を深めるとのことでした。「確かに気になることだなあ」と思いつつ、下野新聞の「雷鳴抄」を読み直したのでした。

食育通信 No58にもしょうゆの添加物について詳しく載っていました。これからも機会があればぜひ聞きたいテーマだと思いました。

今年6月には「食育推進全国大会」が宇都宮で開催されるそうです。那須塩原市の食育推進を担う本塾の活動を応援できたらいいなと思いました。「川柳かるた」にあるように、その年代に応じた食育（食事への関心）が必要だと思いました。

本題のかるた取り大会は、思わず「あるある！」「それって私？」的な可笑しさに参加者全員が大笑い！！新年初笑いとなりました。久しぶりに私も笑った気がします。

最後には手作りの、きなこ棒ならぬきなこ玉？と干し芋スティックをいただき、3時のおやつになりました。いくつになっても3時のおやつはいいものですね！

～甘いもの大好きシニアよりの感想でした～

食育コラム No.60

