

塩分計の品質

～食事の塩分量の目安に～



厚生労働省策定の日本人の食事摂取基準2020年版では、塩分摂取目標量が男女ともにこれまでよりも0.5g引き下げられ、成人男性で1日7.5g、女性で6.5gになりました。

塩分が気になる消費者も多く、家庭用の塩分計が市販されているので、その精度や使用方法などをテストしました。

テスト品

6 銘柄（4 メーカー）

No.1～3：デジタル表示、最小0.1%

No.4：LED点灯、3段階表示（0.6～0.8%、0.9～1.1%、1.2%～）

No.5：LED点灯、6段階表示（0.3、0.5、0.7、0.9、1.1、1.3%）

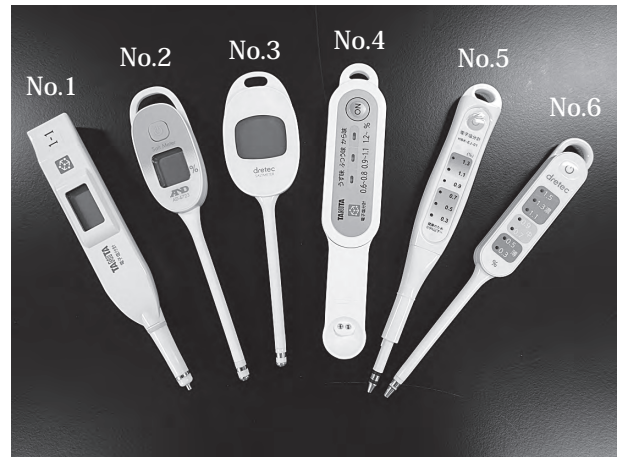
No.6：LED点灯、7段階表示（0.3、0.5、0.7、0.9、1.1、1.3、1.5%）

テスト結果

【塩分測定】

80度の食塩水1.0%を測定したところ、デジタル表示のNo.1～3では、No.1は1.0%、No.2、3は1.2%でした。段階表示のNo.4～6では、No.4は0.9～1.1%、No.5は0.9%、No.6は1.1%が点灯しました。

同様にその他の温度帯（10～60度）で測定



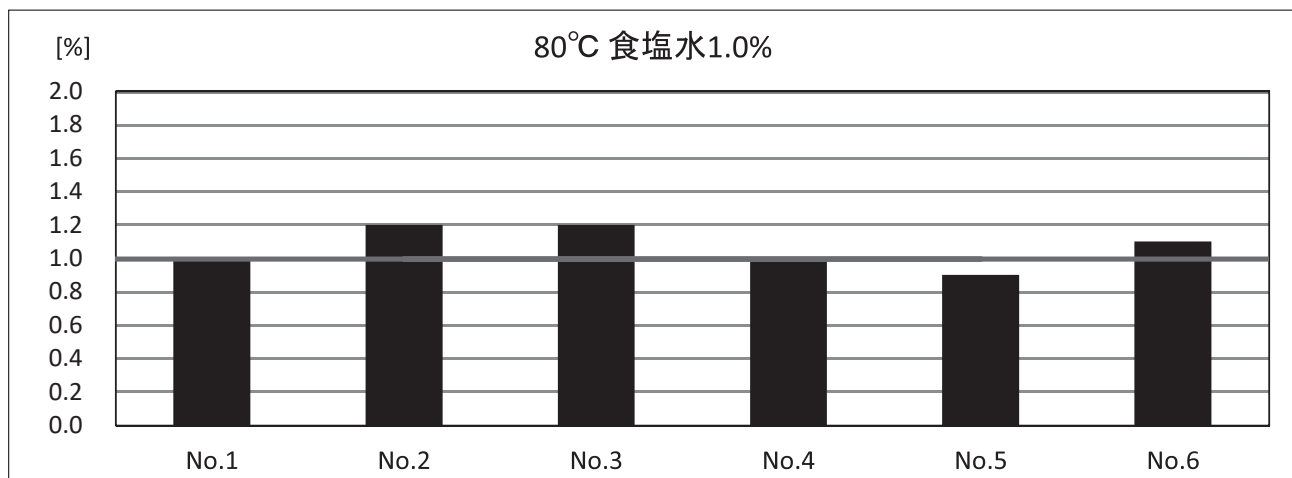
も行いましたが、それぞれの銘柄の測定精度は $\pm 0.2\%$ を満たしていました。

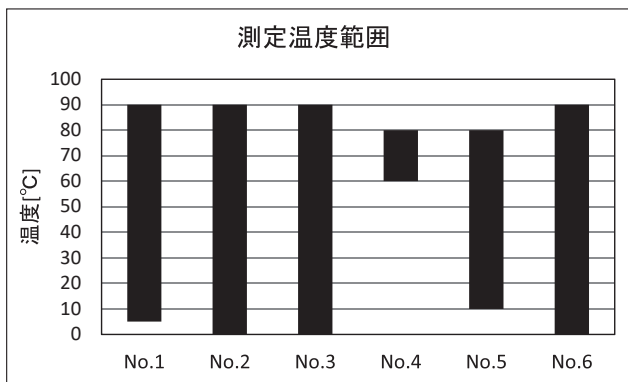
【市販のスープの測定】

市販のスープ4種類（栗かぼちゃのポタージュ、クリームオニオンポタージュ、海老のビスク、味噌汁）を80度で測定したところ、それぞれの銘柄の測定精度は $\pm 0.2\%$ を満たしていました。また、スープに表示された食塩相当量に対してもおおむね一致していました。

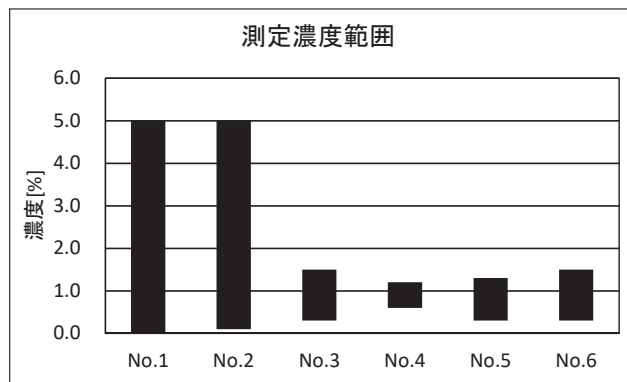
まとめ

・食塩水1.0%を測定したところ、10～80度ではすべての銘柄で $\pm 0.2\%$ の範囲を満たしており、塩分を知る目安になりました。





グラフ 1



グラフ 2

・実際に市販のスープを測定したところ、すべての銘柄で測定精度は±0.2%を満ち、また表示の食塩相当量から計算した値とおおむね一致しました。

・自動で測定できるものや測定中ボタンを押し続けなければいけないものなど銘柄によって測定方法が異なりました。

消費者へのアドバイス

・塩分計は塩分濃度の目安となります。測定濃度範囲が広いものや狭いもの、測定温度範囲が広いものや狭いものなど銘柄によって大

きく異なりました。(グラフ 1、2 参照)

・デジタル表示では0.1%ごとに数値が表示され、段階表示では0.2%や0.3%の範囲でLEDが点灯するなど銘柄によって異なりました。調理スタイルに合わせて購入しましょう。

・スープ等に浸けてからすぐに測定すると正しい濃度が表示されない場合があります。その場合は、数値が安定するまで浸した状態で少し待ちましょう。

・どろどろとした液体は塩分計では正確な測定ができない場合があります。

○テスト品及び結果

No.	型式	メーカー等	測定温度範囲 (°C)	測定濃度範囲 (%)	購入金額 (円) (税込み)	食塩水1.0% 測定結果 [%]				スープ類 測定結果 (80°C) [%]			
						10°C	20°C	60°C	80°C	栗かぼちゃのポタージュ (0.7%)	クリームオニオンポタージュ (0.7%)	海老のビスク (0.8%)	味噌汁 (1.1%)
1	SO-304	株式会社タニタ	5~90	0.0~5.0	8,668	0.9	1.0	1.0	1.0	0.7	0.7	0.8	1.1
2	AD-4723	株式会社エー・アンド・ディ	0~90	0.1~5.0	3,718	1.0	1.0	1.1	1.2	0.7	0.8	0.9	1.2
3	EN-902	株式会社ドリテック	0~90	0.3~1.5	2,970	1.0	1.0	1.1	1.2	0.7	0.7	0.8	1.2
4※	SO-312	株式会社タニタ	60~80	0.6~1.2	2,620	-	-	1.0	1.0	0.7	0.7	0.7	1.0
5	HBK-EJ-01	株式会社オーム電機	10~80	0.3~1.3	1,360	0.9	0.9	0.9	0.9	0.7	0.5	0.7	0.9
6	EN-900	株式会社ドリテック	0~90	0.3~1.5	1,240	0.9	0.9	1.0	1.1	0.7	0.7	0.9	1.1

※ No.4は段階表示0.6~0.8、0.9~1.1%、1.2%~でLEDが点灯するため、測定結果は便宜上0.6~0.8=0.7、0.9~1.1=1.0と中間値で表記した。