

給食現場における調味の標準化について

-スポーツ栄養学科通信Vol.102-

作成者：スポーツ栄養学科
講師 真木瑛

[バックナンバーはこちら](#)

[学科概要はこちら](#)

給食現場では、いつ、だれが調理しても一定水準の食事が調理できるように献立やレシピの標準化を行っています。なかでも、調味（味付け）が食事の良し悪しに大きく影響します。安定した調味をするために、「調味パーセント」をいう考え方を採用することがあります。

調味パーセントは、味付けした食材料などに対する調味料の割合のことです。給食現場で、急遽、食数に変更となり、調味料の重量を変更しなければならない時でも、調味パーセントを用いることで対応することができます。

調味パーセントの目安

料理名		調味対象	調味濃度 (%)	
			塩分	糖分
汁物	スープ	だし	0.2 ~ 0.5	
	みそ汁	だし	0.6 ~ 0.8	
	すまし汁	だし	0.5 ~ 0.7	
煮物	魚の煮つけ	魚	1.5 ~ 2	2 ~ 7
	サバのみそ煮	魚	1.2 ~ 2	6 ~ 8
	青菜の煮浸し	青菜	0.8	

代表的な調味料の食塩相当量

調味料	100g中の食塩相当量 (g)	食塩1gに相当する量 (g)
うすくちしょうゆ	16.0	6
こいくちしょうゆ	14.5	7
淡色辛みそ	12.4	8
ウスターソース	8.4	12
ケチャップ	3.3	28
マヨネーズ	2.3	43
固形コンソメ	43.2	2.3

出典：七訂食品成分表2021,女子栄養大学出版部より一部抜粋

【調味パーセントの求め方】

調味パーセント (%) = 調味料の重量 (g) ÷ 食材の重量 (g) × 100

【使用する調味料の重量の求め方】

調味料の重量 (g) × = 調味料濃度 (%) × 食材の重量 (g) ÷ 100

※調味料の重量は、調味料に含まれる食塩相当量や砂糖の量のことです。



例えば、みそ汁の場合、一般的に汁の重量に対して0.6~0.8%の食塩相当量が含まれているとおいしいとされています。

お椀1杯の汁の量を150gとすると、0.9~1.2gの食塩相当量が含まれているとおいしいみそ汁になります。みそは100g中に12.4gの食塩相当量が含まれているため、0.9~1.2gの食塩相当量となるみその重量は、7.2g~9.6gとなります。

このように調味パーセントを献立作成時に調味料の重量を考えるとときに使用したり、調理中、味の確認を塩分濃度系や糖度計などを用いて客観的に評価したりします。

