



すこしお検定【S 級編】



No.	問 題	回 答
1	医療福祉生協連が行う 24 時間蓄尿塩分調査は5年ごとに実施される	○ ・ ×
2	高齢になると舌や口腔内にある「味蕾(味を感じる部分)」が減少する	○ ・ ×
3	体から塩分を排出する代表的なミネラルはナトリウムである	○ ・ ×
4	塩を販売する上で「自然塩」「天然塩」の表示は禁止されている	○ ・ ×
5	法令で決められたルールに従って表示されている塩には「塩公正マーク」がついている	○ ・ ×
6	雪の多い地域で凍結防止や雪を解かすために欠かせない融雪剤は塩が含まれている	○ ・ ×
7	サラサラした塩は小さじ1杯で塩分6g、しっとりした塩は小さじ1杯で塩分 7gである	○ ・ ×
8	塩には発酵を助ける作用がある	○ ・ ×
9	食品には、1～6群まで食品群があるが、塩は 2 群に分類される	○ ・ ×
10	塩は燃える	○ ・ ×

正解した問題数 _____

回 答

すこしお検定【S 級編】

1. ○

次回実施は 2025 年を予定しています。2024 年を調査の準備期間と位置づけ、「すこしお」のとりくみを強化しましょう！「ステップアップ！すこしお」2022～2025 では 2020 年に調査した際の平均推定塩分摂取量 11.22 g から－2 g の 9.22 g を実現することを目標にしています。

2. ○

個人差はありますが、高齢者は新生児と比べると 3 割から 5 割ほど味蕾が少ないといわれています。歳をとると、どんなに健康な人でも味覚が低下します。

3. ×

代表的なのはカリウムで、腎臓に働きかけ、ナトリウムの吸収を防いで尿への排泄を促してくれる作用があります。カリウム摂取で余分な塩分を除くことができます。ただし腎機能が低下している方は注意が必要です。また、カルシウム・マグネシウムも注目したいミネラル。いずれも直接排塩できるわけではないですが、高血圧予防に欠かせません。カルシウムが不足すると血管を収縮させて血圧上昇を招くので注意しましょう。またマグネシウムには血管を広げ、血圧を下げる働きがあります。積極的に排塩しつつ、高血圧を防ぐなら「カリウム・カルシウム・マグネシウム」の 3 大ミネラルの摂取が大切ということです。

4. ○

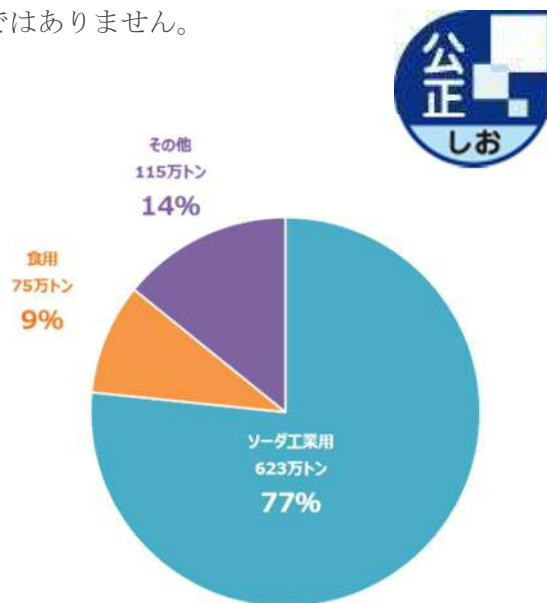
食用塩公正競争規約により禁止されています。他に「ミネラル豊富」など消費者の優良誤認を招くような表示も禁止されています。他に「昔ながらの塩」「古代の塩」「最高」「日本一」など根拠に基づかない表示も使えません。

5. ○

「塩公正マーク」のついている商品では、必ず“原産地”や“製法（つくり方）”などを表示することが義務付けられています。塩公正マークは、表示ルールに従って適正な表示がされていると認定したマークであり、品質の安全性を保証したものではありません。

6. ○

融雪剤には、さまざまな成分が含まれていますが、代表的なものは、いわゆる「塩」である塩化ナトリウムや塩化カルシウム、また塩化マグネシウムなどです。ちなみに、日本の塩の消費量は年間で約 810 万トン。食用（家庭や飲食店で使われるものと、食品工業で使われるもの）として約 75 万トン、ソーダ工業用として約 620 万トン、融氷雪用、家畜用など、その他の用途として約 115 万トンが消費されています（令和 4 年度実績ベース）。



日本の塩の用途別消費量

7. ×

塩の比重によって差がありますが、サラサラした塩の場合は小さじ1杯が6g、しっとりした塩は小さじ1杯が5g程度になります。サラサラした塩は水分量が少ないため塩分量が多くなり、しっとりした塩は水分量が多いため含まれる塩分量は少なくなります。同じ量の塩でも摂取量が違ってきます。

8. ○

みそやチーズなどの発酵の手助けをします。塩分量を考慮しながら摂取するようにしましょう。塩は味をつけるだけでなく、防腐・グルテンの形成・粘り気や弾力を持たせたりします。食用に使われるだけでなく、医療用、工業用の原材料となったりして、私たちの暮らしとさまざまな形で関わっています。

9. ×

塩は各群の栄養素はありませんのでどの分類にも入りません。栄養素についても学び、バランスの良い食事を心がけましょう。

- 1群（タンパク質）：肉、魚、卵、大豆
- 2群（カルシウム）：牛乳、海藻、小魚
- 3群（カロチン）：緑黄色野菜
- 4群（ビタミンC）：単色野菜、きのこ類、果物
- 5群（糖質）：穀類、いも類、砂糖類
- 6群（脂肪）：油脂、脂肪の多い食品

1・2群：体をつくるもとになる
3・4群：体の調子を整えるもとになる
5・6群：エネルギーのもとになる

10. ×

燃えません。物質は「有機物」と「無機物」に分けることができます。「有機物」は燃やすと焦げて炭素が出てきます（砂糖、紙、木など）。「無機物」は炭素を含まず、熱しても砂糖のように焦げません（食塩、水、空気など）。ちなみに、水分を含んで固まってしまった塩は、フライパンで炒ると元のサラサラな状態に戻ります。