



生活習慣病の予防を広めよう

～山形の郷土料理から考える～

東桜学館中学校2年

要旨

生活習慣病の中でも、主に食生活に着目して探究を進めた。山形の郷土料理である「どんどん焼き」の減塩レシピを考案し、多くの人にそのレシピを知ってもらうためにコンクールに応募した。また、私たちの学年全体に生活習慣病についてのチラシを配布し、家族みんなで生活習慣病の予防について考えられるようなシートを作成した。

1. 研究背景・目的・仮説

日本人の約6割は、生活習慣病で亡くなっている。特に山形県は、他県と比べ塩分摂取量が多く、高血圧の人が多くというデータもある。

山形の郷土料理を活用した減塩の取り組みや、チラシの配布などの啓発活動を通して、生活習慣病の予防に関心を持ってもらい、意識を高めることを目的に活動した。今回は、山形の郷土料理であるどんどん焼きのレシピを考えていくことにした。

仮説（ア）うま味調味料を活用し、風味を豊かにすることで塩分を減らしても満足感が味わえる。
（イ）「健康への一歩宣言」をすることで、家族でお互いに支え合いながら生活習慣病予防に取り組むことができる。

2. 研究方法

① レシピの考案

まず、三つのレシピを考案する。次に、下の三つのことを行って一つに絞っていく。

- I. 実際に作って、作りやすさを確かめる。
- II. 家族に試食してもらい、味の評価をしてもらう。
- III. それぞれの塩分量や減塩率を調べる。

※減塩率は伝統レシピと比べたもの

② 広めるための活動

- ・ レシピをコンテストに応募
- 応募したものは、入賞外のものも含め全てホームページに掲載される
- 日本うま味調味料協会が主催する『うま味調味料活用、郷土料理コンテスト』に出品
- ・ チラシを配る「健康への一歩宣言」
- 家族みんなで意識を高めるため、健康維持、改善のための取り組みを宣言してもらう。
- 対象：東桜学館中学校2年生 96人

3. 結果

レシピ1 減塩率 平均43.5%

長芋を生地に加える。また水をカツオ・昆布出汁に変更。トマトベースのソースをつける。

レシピ2 減塩率 平均44%

トマトとチーズを生地を焼く際に入れる。ソースはなし。

レシピ3 減塩率 平均43.5%

長芋、天かすを生地に加える。薄力粉・片栗粉をお好み焼き粉に変更。ソースなし。

うま味調味料を活用した時の差が一番分かりやすいという点等からレシピ1に決定。仮説（ア）よりうま味を活用してさらに詳細に評価した。

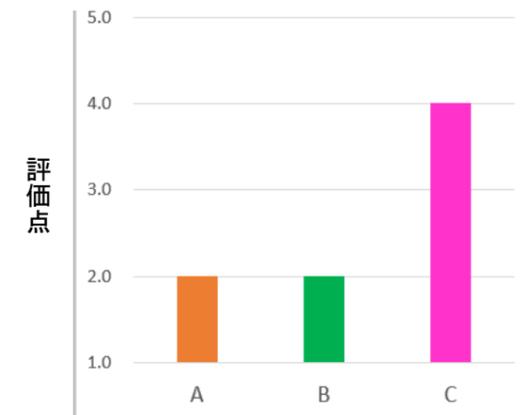


評価項目

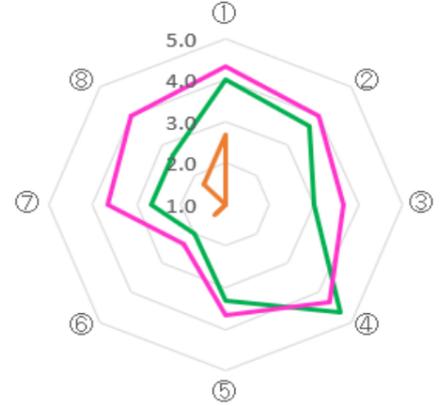
- ① 塩味のまろやかさ
- ② 長芋のしっとり感
- ③ 長芋のふんわり感
- ④ トマトの酸味の強さ
- ⑤ トマトの甘味の強さ
- ⑥ 卵のうま味の強さ
- ⑦ 出汁の風味の強さ
- ⑧ ソースとの調和
- ⑨ 総合評価

家族3名に5段階評価で比べてもらった。Cのレシピが高い評価を得た。うま味調味料を上手く使うと素材の味が引き立ち、全体の味がまとまりやすくなるのが分かった。

- A【伝統レシピ】
- B【減塩レシピ（うま味調味料不使用）】
- C【減塩レシピ（うま味調味料活用）】



グラフ2 総合評価結果



グラフ1 各項目評価結果

仮説（イ）より、さらに多くの人に減塩の重要性を伝え、生活習慣病を予防してもらうために以下の活動を行った。

- ・ 学年通信に私たちが考案した減塩レシピを掲載。
- ・ 生活習慣病についてのチラシを2学年各家庭に配布。
- （「健康への一歩宣言」という欄を作り、各家庭で話し合っ生活習慣病にならないように心掛けることを宣言してもらう。）

【各家庭の健康への一歩宣言】

Aさんの家庭

減塩を意識した料理を作ります！
→ 味噌汁を、味噌を減らして作る。カツオ節を積極的に使う。

Bさんの家庭

母：夜のストレッチと犬のお散歩を1時間します！
父：1日3食、散歩は毎日します！
娘：起床時間と就寝時間を意識した生活リズム作りをします！
息子：できるだけ自炊します！
叔父：早寝早起き、3食のリズムを大切にします！

4. 考察と今後の展望

仮説をもとにうま味調味料や出汁を活用する取り組みを行ったことで、塩分を減らしても美味しく食すことができ、満足感が得られることが確認できた。健康的な料理にはうま味の活用が有効だと考える。レシピをもっと練り上げていくには、ソースの改善が必要だと思った。そうすれば、さらに健康的なレシピになっていくと考える。

「健康への一歩宣言」は定期的に見直していく必要もあると考える。そうすることで、より生活習慣病予防への意識が高まると思う。

5. 参考文献

- 日本うま味調味料調味料協会.(2025)
「うま味調味料活用、郷土料理コンテスト 2025 開催概要」