

## ● 食塩の調味以外の作用

食塩には、対比効果や抑制効果による味への作用のほかにも、たんぱく質の変性に関与したり、活性酵素を抑制する機能を持っています。

### ☆ たんぱく質の変性

- ⇒ 魚肉、食肉、卵などの熱凝固を促進させる
- ⇒ 魚肉をしめる(例：しめさば)
- ⇒ すり混ぜて粘性を増やす(例：すりみ、つくね)
- ⇒ 小麦粉のグルテン形成を促進させる

### ☆ 酵素活性の抑制

- ⇒ 果物、野菜の褐変を防ぐ
- ⇒ 緑黄色野菜の色素を安定させる
- ⇒ ビタミンCの酸化を防ぐ

### ☆ その他

- ⇒ 浸透圧による脱水と浸透作用（例：漬物）
- ⇒ 収縮、硬化を防ぐ（例：湯豆腐）
- ⇒ さといも、貝のぬめりを除く
- ⇒ 高濃度による塩蔵
- ⇒ 魚介類の塩素消毒

食塩の摂取量に気をつけながら、食塩の持つ様々な機能を、ぜひ調理や生活に活かしてくださいね。



【参考】管理栄養士国家試験問題解説（2016）、医療情報科学研究所、岡庭豊、p376