

宇宙食としての野菜ラーメンの食味評価 （若年層）

Taste evaluation (the young group) of the graham pasta as space foods

*花井 祐美¹、片山 直美¹、近藤 祥子¹、中山 ゆい¹

*Yumi Hanai¹, Naomi Katayama¹, Shoko Konod¹, Yui Nakayama¹

1. 越原学園名古屋女子大学

1. nagoya woman university

宇宙食において食後の高血糖を防ぐために食事は、脂肪蓄積などの予防のために重要である。そのため、食後の血糖値上昇をできる限り穏やかにするための食事が求められる。

そこで本研究は食後の高血糖を防ぐために、麺の量を半分にしてたっぷりの野菜を用いて味噌煮込みラーメンを作成して、食味評価を行った。乾麺40gは野菜と共に発酵食品である味噌を用いて野菜と共にスープ仕立てに仕上げた。食材量は人参18g、キャベツ130g、玉ねぎ55g、シメジ21g、鶏肉48g、乾ラーメン40gであった。栄養価は、エネルギー量386Kcal、たんぱく質量19.5g、脂質量6.4g、炭水化物量49.9g、食塩相当量2.65g、食物繊維量6.0gであった。試食した人数は100人（男性40人、女性60人）年齢は5歳から22歳までであった。試食に際して食味を、味、香、見た目、量を各10点満点で評価していただいた。

結果、平均値は、味6.2点、香6.2点、見た目6.4点、量6.8点であった。十分に用いることができると考える。インスタント麺としてぜひ全粒粉パスタを用いた乾燥野菜を豊富に含む製品の製造を希望する。

キーワード：宇宙食、血糖値、やさしい

Keywords: Space foods, Blood sugar level, vegetables