

# しょうゆから塩を取り出す

年 組 なまえ ( )

しらべたいことがわかるような  
タイトルをつけよう。

なまえをわすれずに書こう。

どうしてしらべようと思ったのが、  
きっかけになったことを書こう。

## きっかけ

健康でいるために1日の塩分摂取量の世界指針は5gらしいけれど、  
しょうゆやみそをよく食べる日本人はもっと多くとっているようだ。  
ふだん何気なくとっているしょうゆの中には、  
どれくらいの量の塩が入っているのかな？ 確かめてみたいと思った。

## 実験のやり方

つけたものや、しらべるやり方  
を書こう。絵やしやしんもつかうと  
わかりやすいぞ。

しょうゆ20 mLを鉄のなべで炭になって煙が出なくなるまで焼く。  
冷めたら水を入れてよく混ぜ、ろ過したものを別のなべで  
加熱して水分を蒸発させる。取り出した内容物の重さをはかってみる。  
ふつうのしょうゆ（こい口しょうゆ）のほか、うす口しょうゆでも  
同じようにやってみる。

## 予想

しらべる前に、結果を予想して書く。  
予想した理由も書こう。

しょうゆから塩が取り出せると思う。こい口しょうゆの方が  
より多くの塩を取り出せるのではないだろうか。

## 結果

じっけんのけっかだけを書く。  
表やグラフ、しやしんをつかうとわかりやすいぞ。

	こい口しょうゆ	うす口しょうゆ
取り出した ものの形状	 白っぽい色の とても細かい粒	 白っぽい色の とても細かい粒
取り出した ものの重さ	2.8 g	3.1 g

## わかったこと

結果からわかったこと、かんがえたことを書く。  
予想とちがったときは、どうしてそうなったのか  
かんがえてみよう。

しょうゆは大豆、小麦、食塩水からできている。このうち塩以外のほとんどは  
焼くことで取り除けるので、今回のやり方で塩を取り出せる。  
本来入っている食塩の量はもう少し多いようだけれど、家庭のガスコンロでは  
焼ききれず、塩を炭から水に十分に取り出せなかったのかもしれない。  
うす口しょうゆはこい口しょうゆより色はうすいけれど、  
入っている塩の量は多いこともわかった。

## まとめ

結果とわかったことをまとめて、  
つぎにしらべてみたいことを書こう。

しょうゆの中には見えないけれど塩が入っている。  
ふだん使っているしょうゆ約30 mLに塩は5 gほど入っていることがわかった。  
塩の1日の摂取量は5 gが目安ということは、しょうゆを30 mL取るだけで  
その量に達するので、他に塩のふくまれる料理を食べると塩分のとりすぎ  
ということだ。塩は水にとけると見えなくなってしまうけど、  
消えてなくなるわけではない。他の調味料にも塩はふくまれているから、  
それぞれ塩はどれくらい入っているか調べてみたいと思った。