

食とけんこう

おいしく減塩！「乳和食」

塩分のとりすぎは高血圧の原因となり、心臓、腎臓、脳のダメージにつながります。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準 2020年版」では、1日の食塩摂取量を、**男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満**にするように推奨されています。「減塩することは、大切なことと分かっていても、薄味はおいしくないので続けるのが難しい。」との声をよく聞きます。今回はおいしく、減塩が続けられる「乳和食」についてご紹介します。

乳和食とは…

主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い和食に、出汁や調味料として牛乳を活用した食事です。



乳和食のここがスゴイ！

- **牛乳のうまみとコクで減塩に！**

牛乳はうまみ成分の宝庫です。牛乳臭さはほとんど残らず牛乳の苦手な人にもおすすめです。また、牛乳のカルシウムとカリウムには、血圧を下げる効果があります。

- **コレステロールは高くない！**

牛乳のコレステロールは、鶏卵の約 1/10 です。コレステロールが気になる方にも安心して摂取していただけます。

- **高齢者に必要な栄養素が豊富！**

牛乳は年齢を重ねるほど力強い味方になります。

- **カルシウムの量と利用効率では敵なし！**

牛乳は質の良いカルシウムが多い食品です。吸収率も高く、骨粗しょう症の予防やこころの健康、成長期のお子さんにも毎日摂取したい食品です。

- **糖尿病予防の味方に**

牛乳には、食後の血糖値の急激な上昇を防ぐ効果があります。

牛乳を出汁にする、煮たりゆでたりする水を牛乳に置き換えるなど和食に牛乳を加えてみましょう！

稲城市健康な食事づくり推進員養成講座「乳和食（駒沢女子大学教授西村一弘氏）」より

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL : https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html



乳和食レシピ「ミルク豚汁」

【材料・2名分】

にんじん	25g
玉ねぎ	50g
さつまいも	50g
豚肉	50g
細ねぎ	1本
だし汁	250ml
牛乳	100ml
みそ	大さじ1

【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、さつまいもは厚さ1cmに切り、鍋にだし汁を加えて煮る。煮立ったら豚肉を加え蓋をして、弱火で野菜が柔らかくなるまで10分ほど煮る。
- ② 牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、みそを加える。
- ③ 器に盛りつけ、細ねぎ(小口切り)を散らす。

【1人分の栄養価】

エネルギー187kcal	たんぱく質 7.5g	脂質 11.6g
カルシウム 89mg	塩分 1.4g	



★健康な食事づくり推進員主催の調理講習会で紹介したレシピです



健康な食事づくり推進員主催 食育講演会

元気なからだをつくる食事の話

～乳和食について、紹介します～

【講師】 西村 一弘氏
(東京都栄養士会会長・駒沢女子大学教授)

【日時】 令和7年1月21日(火)
午前9時30分～11時30分
(受付午前9時～)

【会場】 地域振興プラザ 4階会議室

【定員】 40名(市民優先で先着順)

申込方法は、以下の2通りです(重複してのお申込みはご遠慮ください)

(1) 電話 保健センター(☎042-378-3421)

(2) 申込フォーム <https://logoform.jp/form/KPTZ/779294>

※申込期限 令和7年1月10日(金曜日)

