

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)

