

# 新しい減塩の考え方



# 乳和食って何??



健康に良いとされ世界的にも認められつつある和食ですが、一方で、気を付けないと塩分のとり過ぎになってしまう！という弱点があります。

乳和食（にゅうわしよく）とは…



味噌や醤油・だしなどに、コクや旨味を有する“牛乳”を組み合わせる調理法のこと。食材の風味や良さを損なわずに美味しく簡単に減塩できるとして今、注目されつつあります。

牛乳を足すことで旨味やコクが加わって、塩分（味噌や醤油などの量）を控えることができるんだよ

※牛乳は「成分無調整」をお使いください



# 乳和食に期待できること



## 食塩過剰摂取の予防



牛乳の旨味やコクが加わることで調味料を減らすことができ減塩につながります。

高血圧や動脈硬化、胃がん等の予防に減塩が有効であることは多くの研究で明らかになっています。



## 動物性タンパク摂取

高齢者で不足しがちな動物性タンパクを補うことができます。

## カルシウム不足の改善

和食で不足しがちなカルシウムを補います。カルシウムは骨や歯をはじめ全身の健康にとって大事な栄養素です。



Ca









# 乳和食レシピ★ミルクみそ汁

<材料 2人分>

油揚げ	1/4枚
大根	5cm
ねぎ	1/2本
だし汁	200ml
牛乳	100ml
みそ	大さじ1

<作り方>

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。大根は皮をむいていちょう切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、油揚げと大根をいれて火にかける。
- ③ 大根がやわらかくなったら牛乳を加え、沸騰する直前にみそを加えたら火をとめて器に盛る。ねぎを散らしたら出来上がり。

1人分	
エネルギー	67 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	2.4 g
炭水化物	8.5 g
カルシウム	82 mg
食塩相当量	0.8g

「乳和食」という言葉を皆さんはご存知でしょうか？これは、みそや醤油などの和食の味付けに、コクのある牛乳をプラスすることで、減塩しても美味しさを損なわない調理法のことです。

乳和食のメリットとして減塩はもちろん、日本人に不足しがちなカルシウムと、高齢者に不足しがちな動物性たんぱく質を補うことが出来るので良いことづくしです。

今回はみそ汁を紹介しましたが、見た目と違い牛乳の味はあまり感じません。また、通常のみそ汁のおよそ半分の塩分量になっていますが、コクがあるので薄味を感じずに食べられます。

新感覚の調理法の乳和食、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。