



乳和食で減塩対策！

「乳和食」という言葉をご存知でしょうか？乳和食は、みそや醤油などの調味料に「コク味」や「旨味」のある牛乳を組み合わせ、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べる調理法です。



和食の弱点をカバー！

日本の伝統食である和食は、米飯を主食に、主菜や副菜に魚介類や野菜を多く使い、脂肪分も少ないことから健康的な食事と考えられていますが、実は食塩の摂取量が増えるという弱点があります。また、カルシウムも不足しがちに。その弱点を埋めるのが牛乳の持つ「カルシウム」と「旨味」や「コク」なのです。

あわせてミルクでおいしく減塩できる3つの理由！

1. 味の濃い調味料の使用量が減る
塩分や味の濃い調味料類の一部を牛乳に置き換えることで調味料の使用量が少なくなり、減塩につながります。
2. 薄味にならず、牛乳のコクや旨味がプラス
塩分を減らすだけの減塩では味もぼんやりしておいしい料理にはなりません。牛乳を使えば、牛乳のコクと旨味がプラスされておいしく出来上がります。
3. 生活習慣病予防に役立つ牛乳の栄養成分
牛乳には良質のたんぱく質やカルシウムなどのミネラルをはじめ、生活習慣病予防に役立つ栄養素が豊富に含まれています。飲むだけでなく、料理にも牛乳を取り入れて「あわせてミルク」の実践を。鯖のミルク味噌煮(みそを減らして牛乳プラス)・ミルク納豆(納豆のたれを半量にし牛乳小さじ2杯)

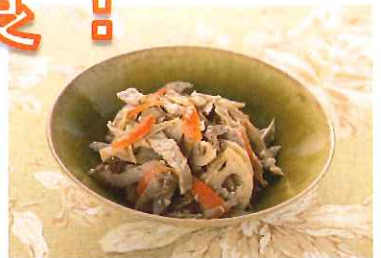


減塩みそ汁を作ってみよう！

みそを半分にして代わりに牛乳を混ぜて「ミルクみそ」を作っておく。具材に火を通し最後にミルクみそを投入。食塩50%カットのみそ汁が出来上がり！

作ってみよう！乳和食！

【蓮根とごぼうのミルクきんぴら】



◇材料(4人分)◇

・牛乳	…	200ml
・豚肉	…	80g
・れんこん	…	80g
・ごぼう	…	80g
・人参	…	30g
・サラダ油	…	小1
・めんつゆ	…	大1
・七味唐辛子		適量

◇作り方◇

- ①材料を切る
(なるべく同じ厚さサイズに合わせる)
- ②フライパンに油をひき、熱したら豚肉、蓮根ごぼうの順で火を入れていく
- ③全体的に火が入ったら人参、牛乳、めんつゆを加え、水分がなくなるまで炒める
- ④器に盛り付け、お好みで七味唐辛子をかけて出来上がり！！

カルシウムは、妊娠期や産後に意識して摂取して欲しい栄養素となっております。料理に使用する事で簡単に摂取出来ますので、積極的に取り入れましょう！！

