



## 美味しく減塩「乳和食」

減塩食というと味が無い、美味しくない、続けられないというイメージを持つ方が多いのではないのでしょうか。今回は牛乳を調理に使用することで、美味しく減塩、さらにカルシウム不足も解消できる「乳和食」についてご紹介します。

### ◎牛乳の魅力

牛乳は加熱しても栄養価がほぼ変わらないので、そのまま飲むだけでなく料理にも幅広く活用できます。

#### 【牛乳の特徴】

・高血圧を予防する

CaKMg



牛乳には体内から塩分を排出する働きのあるカルシウム、カリウム、マグネシウムがバランスよく含まれています。



・メタボになりにくい

2009年に行われた大規模調査で、牛乳・乳製品の摂取量が多い方がメタボリックシンドロームのリスクが低いという結果が出ています。

※牛乳の1日目分量は、コップ1~2杯程度(約200~400ml)です。  
牛乳のとり過ぎは脂質の過剰摂取にもつながりますので、気をつけましょう！



#### ・健康寿命をのばす

栄養状態の指標、血清アルブミン値を高く保つことが健康長寿のカギともいわれています。牛乳を摂取している人は、血清アルブミン値が下がりにくく、生存率も高いことが、ある地域の70歳男女の10年間の追跡調査で判明しました。



#### ・骨や歯を丈夫にする

カルシウムは骨や歯を構成する重要な要素で、牛乳には吸収のよいカルシウムが豊富に含まれています。

#### ・食後血糖値の上昇が緩やかに

牛乳は低GI食品です。GI(グリセミック・インデックス)値とは、食後の血糖値の変化を示す指標のひとつで、GI値が低い食品ほど食後血糖値の上昇が緩やかになります。白米などの穀類は高GI食品ですが、牛乳や乳製品と組み合わせることで血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

### ◎乳和食とは…

健康的といわれる和食ですが、**低カロリーで栄養バランスがとれる**というメリットがある反面、**塩分過多、カルシウム不足、料理に手間がかかる**などのデメリットもあります。和食に牛乳を加えることで、和食のデメリットを解消し、手軽に美味しく、バランスよく減塩ができる新しい和食です。

### ◎乳和食を上手に作るための

#### 5つのポイント

1. 表記の分量をきちんと守る
2. 火加減に気を配る
3. ホーロー鍋かフッ素樹脂加工のフライパンで作る
4. 落とし蓋はクッキングシートを使う
5. 牛乳は「牛乳」と表示された製品を使う



### 高野豆腐のミルク煮

#### 【材料 2人分】

高野豆腐 2枚(40g)  
牛乳 200ml  
砂糖 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1



#### 【作り方】

- ① 高野豆腐はさっと洗って水気を絞り、1枚を4等分に切っておく。  
※高野豆腐に粉末だしが添付されている場合は、半量の使用で十分です。
- ② 鍋に牛乳と砂糖、しょうゆを入れてときどき底を混ぜながら中火にかけ、ふつふつとしてきたら高野豆腐を加えて落とし蓋をし、弱火で煮汁が少なくなるまで7~8分コトコトとゆで戻しながら煮る。

## 無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



乾物の高野豆腐を水で戻さず、そのまま牛乳で煮ることでコクが増し、少ない塩分でもしっかりした味に仕上がります！



#### 【栄養成分 1人分】

エネルギー：192kcal  
塩分：0.7g  
カルシウム：243mg

出典：「目からウロコのおいしい減塩 乳和食」小山浩子著(主婦の友社)



株式会社 オオノ

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283

Copyright (C) 2010 Ohno Co., Ltd., All Rights Reserved. 不許複製