



牛乳のチカラ紹介します

乳和食～牛乳のコクと旨味で減塩～

●和食の弱点を牛乳がカバー

日本の伝統的な食文化である和食は、主食と一汁三菜（主菜1品・副菜2品・汁物1品）を基本とし、魚介類や野菜類がたくさんとれ、脂肪分が少なく、健康長寿に理想的と評されています。そんな和食の弱点は、高血圧の原因になる塩分の過剰摂取【表1】と、カルシウム不足【表2】になりやすいことです。

みそやしょうゆなどの和食の調味料に、牛乳（成分無調整牛乳）を組み合わせる「乳和食」は、牛乳のコクと旨味で塩分やだしを減らしても料理がおいしく仕上がる、新しいスタイルの減塩食です。

カルシウム不足の改善や、フレイル（虚弱）予防に大切なたんぱく質を増やせる利点もあり、全国の医療関係者や管理栄養士・栄養士などが普及を推進しています。

【表1】食塩の摂取基準と実際の摂取量

1日あたり	男性 (20歳以上)	女性 (20歳以上)
食塩(ナトリウム)の摂取基準	7.5g未満	6.5g未満
食塩摂取量	11.0g	9.3g

出典：日本人の食事摂取基準2020年版 平成30年国民健康・栄養調査

【表2】カルシウムの摂取基準と実際の摂取量

1日あたり	男性 (20歳以上)	女性 (20歳以上)
カルシウムの摂取基準	700～800mg	600～650mg
カルシウム摂取量	504mg	500mg

出典：日本人の食事摂取基準2020年版 平成30年国民健康・栄養調査

乳和食での牛乳の使い方



ホクレン農業協同組合連合会様提供(出典:2020年8月発行 牛乳のチカラ全書)

問い合わせは、農林課 畜産係まで。