

牛乳を使った新しいヘルシー和食「乳和食」を、
きょうから始めてみませんか！

健康寿命の延伸に、いま注目の食材「牛乳」。

毎日、健康に気をつけて料理を作っているのに、血圧や血糖値、コレステロールに悩まされている方が多いと思います。またこれから先、年齢とともに骨や筋肉などが衰え、骨粗しょう症やロコモティブシンドロームが心配な方もきっと多くいらっしゃるはず。そんな中で、いま健康寿命延伸に注目されている食材が「牛乳」です。

栄養豊富な牛乳には、日本人に唯一足りない栄養素でもあるカルシウムが豊富に含まれ、吸収率は小魚以上です。また牛乳にはカリウムも多く含まれ、摂りすぎた塩分を体の外に出してくれる働きもあります。最近ではアルツハイマー病予防も期待されています。

「牛乳」をだし代わりに、水代わりに使って、減塩を！

牛乳を飲むだけではなく和食のだし代わり、水代わりに使い、塩分を抑えた新しいヘルシー和食が乳和食です。例えば、さばの味噌煮でしたら、水を牛乳におきかえて味噌を半分に減らします。塩分は、通常2.5gから1.4gになりますが、牛乳のコクと旨みで味に対するもの足りなさはほとんど感じません。食塩の摂りすぎは、高血圧だけではなく多くの生活習慣病の原因になり、健康に悪影響を及ぼします。牛乳を加えるだけで栄養バランスがととのい、おいしく食べられる乳和食を、ぜひお試しください。日本人の塩分摂取量は、平均1日約10g以上とされています。乳和食を毎日の食事に取り入れて、1日6g未満を目指しましょう！

監修：小山浩子氏

JA健康寿命100歳プロジェクト推進委員

料理家・管理栄養士

ミルクを使った料理レシピの研究・開発に、20年以上取り組む。

現在、講演、出張料理教室、栄養コラム執筆、TV出演等、幅広く活動。

著書は「目からウロコのおいしい減塩 乳和食」、

「高血圧がみるみる改善する！牛乳たすだけ減塩レシピ」など多数。



ミルクを使って、おいしく減塩！



ミルクに酢を加える。

塩分2.6gのお寿司が、
乳清とチーズを加えることで1.1g減塩。



春のごちそう寿司

塩分
1.5g

カロリー
418kcal

カルシウム
71mg

材料（2人分）

- | | |
|--|---|
| <p>① 米 …………… 1合</p> <p>② 乳清（ホエイ）…… 150ml</p> <p>昆布茶 ……… 小さじ1/4</p> | <p>③ 花麩 …………… 6個</p> <p>④ 乳清（ホエイ）…… 30ml</p> <p>砂糖 …………… 小さじ1</p> |
| <p>⑤ 卵 …………… 1個</p> <p>⑥ 砂糖 …………… 小さじ2</p> <p>料理酒 ……… 小さじ1</p> | <p>すし酢 …………… 大さじ1</p> <p>カッターチーズ …… 30g</p> <p>さやいんげん（さっと茹でて斜めたらこ（低塩タイプ）・1/2腹（30g）切り）…………… 2本</p> |

作り方

- ① 牛乳200ml・米酢大さじ1でカッターチーズと乳清を作っておく。
- ② 洗った米は30分以上水に浸す。Bの卵は溶いて調味料を加え、耐熱容器に入れてラップ。たらこは料理酒を少量かけ、クッキングシートで包む。Cの花麩は水で戻して絞り、乳清と砂糖を合わせ、容器に入れてラップする。
- ③ 炊飯器に水分を切った米、冷ました乳清と水を1合の目盛りまで注ぎ、昆布茶を加えてBとCの具材をのせて炊く。
- ④ 炊き上がったたらこ、具材を除いてすし酢を混ぜる。卵とたらこは細かくほぐす。
- ⑤ 器にすし飯を盛り、卵、たらこ、チーズを散らし、いんげんと花麩で飾る。