

2020年12月25日
一般社団法人Jミルク

おいしく減塩 「乳和食」を介護に おすすめレシピ収録し冊子作成

一般社団法人Jミルクは、冊子「介護におすすめ乳和食」を作成しました。牛乳を使った「乳和食」を、高齢者の在宅介護などに取り入れてもらうための参考情報とレシピ11点を掲載しています。調理が簡単で、おいしく減塩につながるという乳和食の特長を介護食に生かし、現場の課題解決に役立ててもらうことを目的としています。

乳和食は、みそ、しょうゆなどの伝統的調味料に牛乳を組み合わせた調理法です。牛乳のコクやうま味が生きて、塩分を抑えても薄味とは感じさせません。おいしさは保ちながら、血圧安定のために重要とされる減塩につながるの大きな特長です。カルシウムやタンパク質など牛乳に含まれる栄養を多くとれて、低栄養防止にもつながります。

乳脂肪などの働きで料理がしっとり、まろやかに仕上がるため、食べ物をかむ力や飲み込む力が弱くなった高齢者にも食べやすく、嚥下（えんげ）調整食としても応用できます。

介護食は、自宅で作る場合は「家族の食事とは別に作らなければならない、手間がかかる」「いつも同じメニューになってしまう」ことなどに悩む人が多いようです。しかし、乳和食は上記の理由から、別々に料理を作る必要はありません。冊子では、日本摂食嚥下リハビリテーション学会の分類を参考に、紹介レシピを刻み状やペースト状にする際のアドバイスも記しています。

冊子は、高齢者の在宅介護に携わる人や、病院・介護施設に勤める管理栄養士・栄養士などを主な対象に想定して作成しました。Jミルクの乳和食公式サイト (<https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/download.html>) からダウンロードできます。



以上

【本件に関するお問い合わせ先】

一般社団法人Jミルク

学術調査グループ、コミュニケーショングループ

東京都千代田区神田駿河台 2-1-20 お茶の水ユニオンビル 5階

電話：03-5577-7494