

牛乳は食卓のベストパートナー

牛乳で
減塩!?

New 『乳和食』で 手軽に健康生活

ほんの少しの調味料でコクの効いた『ミルクだし』

『乳和食』をご存知ですか？ 今までの「和食」+「牛乳」ではありません。
「和食」に使っていた調味料の量を減らし、「牛乳」を加えることで、
コクやうまみが増して、減塩ができる今話題の新しい和食のスタイルです。



普段の和食と同様に違和感なくおいしく食べられるので、
「牛乳」が苦手な人にもオススメ



調味料を減らしても「牛乳」を
加えるとコクやうまみがUP!



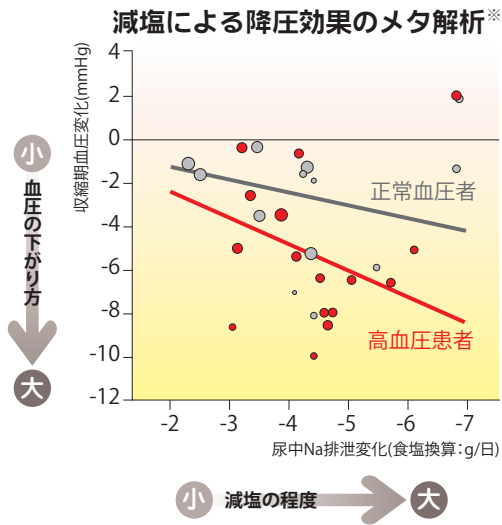
乳和食にチャレンジしたの。
じゃがいもをミルクで煮たから
マヨネーズは使ってないよ。



チャレンジ! 乳和食

日本人は食塩の摂りすぎ!?

減塩は血圧を下げる事が多くの研究で報告されています



出典:日本高血圧学会「減塩委員会2012」を改変
 ※メタ解析:複数の研究結果を統合して分析したもので、最も質の高い根拠とされる。

日本人の平均食塩摂取量*と目標量*



※摂取量:厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査」
 ※目標量:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

習慣的にとり入れられるおいしい減塩食をおすすめします

食塩の摂りすぎは、高血圧だけでなく多くの病気の原因となり、健康に悪影響を及ぼします。高血圧の人はもちろんですが、血圧が正常な人でも、健康を長く維持するためには食塩を制限することが望めます。

日本高血圧学会減塩委員会委員長 河野雄平先生

まずは1日2g減塩!



たとえばいつもの食事で使っていた調味料を減らし、牛乳を加えて作ると、手軽においしい乳和食に!

1食だけで約2gの減塩も可能です。さらにカルシウムがしっかり摂れ、栄養バランスが整うことも乳和食の魅力です。



食塩相当量	4.9g	-2.1g	2.8g
カルシウム	79mg	+91mg	170mg



かんたん! 乳和食入門

ミルク納豆

たれを減らして牛乳を少量プラスするだけで、おいしいミルク納豆に!

目安量
 納豆1パックに牛乳小さじ2杯



万能! ミルクめんつゆ

めんつゆを水の代わりに牛乳で割ると、驚くほどおいしいつゆに。

目安量
 牛乳200mlにめんつゆ(3倍濃縮)大さじ1

乳和食をもっと知りたい方は

乳和食 Jミルク

