

乳和食でおいしく減塩



乳和食は、味噌や醤油などの調味料に「コク味」や「旨味」のある牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べる調理法です。



例えばある日の朝食を 乳和食にすると…



食塩相当量



4.1g

カルシウム



79mg

- ・塩さけ
- ・ほうれんそうのレモン醤油おひたし
- ・納豆
- ・ねぎとわかめのみそ汁
- ・ごはん

食塩相当量



2.0g

カルシウム



88mg

- ・ミルク塩麹さけ
- ・ほうれんそうのレモン醤油おひたし
- ・ミルク納豆
- ・ねぎとわかめのミルクみそ汁
- ・ごはん

気になる塩分半分カット！



牛乳
約大さじ1で
(朝食1食分)

-0.2g



納豆



-0.8g



さけ



-1.1g



みそ汁



合計

-2.1g



和食の弱点を牛乳がカバー

和食は健康的な食事といわれていますが、食塩摂取量が多くなりがちでカルシウムが摂取しづらい弱点も。
この弱点をカバーするのが、牛乳の持つ「旨味」や「コク」と「豊富なカルシウム」です。

