

乳和食でつよい身体をつくる!



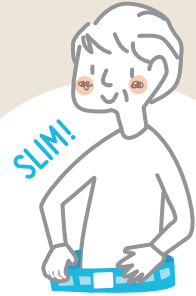
健康寿命が
長くなる

牛乳を摂取している人は健康長寿のカギとなる血清アルブミン値が下がりにくいことがわかっています。



高血圧を予防

牛乳に豊富なカルシウムやカリウムには、血圧を上昇させる血中ナトリウムの作用を妨げる働きがあります。



メタボの
リスク低減

牛乳・乳製品の摂取量が多い人の方が、メタボリックシンドロームのリスクが低いことが分かっています。

ビタミン
成長
美容

カルシウム
骨

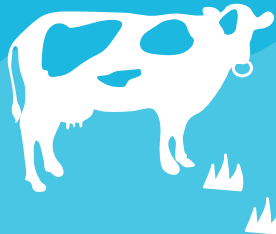


歯や骨、筋肉の
健康を保つ

丈夫な骨で健康な体を維持するためにも、牛乳の豊富なカルシウムを上手に摂ることが大切です。

Milk

MOW!



たんぱく質
筋肉



血糖値の上昇が
ゆるやかに

牛乳は食後の血糖値の上昇が穏やかな低GI食品なので、糖尿病予防にもつながります。

なんで和食に牛乳なの?

「乳和食」なら食材の風味を損なわずに、おいしく簡単に減塩できて毎日続けられます。減塩と牛乳の持つ特徴で高血圧の予防や骨や歯を健康に保ち、健康寿命を延ばしましょう!



料理家・管理栄養士

小山 浩子 先生

乳和食の提唱者。料理教室の講師やコーディネート、メニュー開発、コラム執筆、NHKをはじめ料理や健康番組など数多く出演。2015年1月、高血圧協会理事に就任。