

今回は、「乳和食」について話をしました。

「乳和食」とは、味噌や醤油などの伝統的な調味料に「コク」や「旨み」を持つ牛乳を組み合わせることで塩分を抑え、薄味にすることなく美味しくいただくための調理法です。日本人が好んで食べる伝統的な食事である「和食」は健康食として知られる一方で、「食塩をとりすぎる」「カルシウム不足になりやすい」という欠点があります。

### どうして減塩が必要なの?

平均食塩摂取量		食塩摂取の目標量
成人男性 11.1 g	⇒	8.0 g 未満
成人女性 9.4 g	⇒	7.0 g 未満

出典：厚生労働省「平成25年国民健康・栄養調査」「日本人の食事摂取基準(2015年度版)」

#### 減塩

①

日本人の3分の1が高血圧!

生活習慣病の中でも最も多い疾患である高血圧。推計では我が国の約4,300万人、人口の約3分の1が高血圧とされています。50歳以上ではなんと2人に1人以上が高血圧です。



#### 減塩

②

高血圧は動脈硬化につながり心筋梗塞や脳梗塞などの原因に



高血圧が続くと動脈硬化となり、高血圧がさらに悪化します。また、硬く厚くなった血管壁の一部がはがれて、心臓の血管でつまれば心筋梗塞を、脳なら脳梗塞を引き起こします。実際に、血圧が高くなると循環器疾患になり、死亡率も高くなることがわかっています

日本人の1日あたり平均食塩摂取量は年々減少傾向にありますが、目標量までは約3g減らさなければなりません。減塩すると実際に血圧が下がることは、多くの研究で証明されています。乳和食でおいしく減塩を身につけ、目標量を身につけ、目標量を達成しましょう。

#### ミルク納豆

付属のたれを減らして牛乳を少々プラスするだけ(納豆1パックに小さじ2)



#### ミルクめんつゆ

めんつゆを水の代わりに牛乳で割る(牛乳200mlにめんつゆ(3倍希釈)大さじ1)



乳和食の良さは、特別な食材の準備がいらぬこと。いつもの食卓のメニューにミルクをプラスしてみてください。

(一社) Jミルク (一社) 全国牛乳流通改善協会より引用

#### 栄養士のつぶやき



食べている食事の写真を持ってきて頂くと管理栄養士が栄養計算やバランス指導等提案をし、食事の改善策を指導します。どうぞ、お気軽にお越しください。(写真は、携帯、スマホ、デジカメ何でも構いません)

★日野病院 栄養管理室★