

塩分を減らしカルシウムを増やす「乳和食」とは？

～管理栄養士便り（94）～

今や世界的に評価の高い和食にも「食塩の摂取量を増やしてしまう」という弱点があります。又、カルシウムも不足しがちになってしまいます。その弱点を埋めるのが牛乳の持つ「カルシウム」、「旨み」と「コク」なのです。「乳和食」とは、牛乳を加えることで和食の食材本来の風味、特徴を損なわずに食塩やだしを減らし美味しく食べられる調理法をいいます。

そもそも牛乳にはこんな特徴があります！

(1) 高血圧予防

牛乳に豊富なカルシウムやカリウムには血圧を上げようとする血中ナトリウムを抑える働きがあることが分かっています。

(2) メタボのリスク低減

男女共、牛乳、乳製品の多い方が、メタボリックシンドロームのリスクが低くなることが分かっています。

(3) 健康寿命が長くなる

牛乳を摂取している人は血清アルブミン値が下がり難く、牛乳を毎日飲むグループの方が、生存率が高いことが判明しています。

(4) 骨や歯、筋肉の健康を保つ

丈夫な歯で、いつまでも転倒骨折の少ない健康長寿を実現する為にも牛乳の豊富なカルシウムを摂ることが大切。

(5) 血糖値の上昇をゆるやかに

糖尿病を防ぐには食後血糖値を上げない食事法が重要です。

牛乳は食後の血糖値上昇が穏やかな低G I食品です。(G I値とは食品中の糖が血糖値を上昇させるスピードを計ったもの。G I値が低い食品ほど血糖値を上げ難くします。)

例えばある日の献立を乳和食にしてみると・・・



・ 鯖の味噌煮

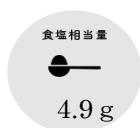
・ 豚汁



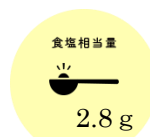
・ 鯖のミルク味噌煮

・ 豚汁

・キャベツのお浸し ・ごはん



・キャベツのお浸し ・ごはん



一目瞭然で摂り過ぎの食塩や不足していたカルシウムを補足している事が分かります。
それでいて美味しいのですから減塩食とは思えませんネ！
高血圧や骨粗鬆症のリスクを下げるには最適のメニューです。