

栄養科だより 6月号



「一汁三菜」を基本とした和食は栄養バランスに優れ健康的ですが、塩分過多になりがちです。そこで今回は、美味しさを保ちながら上手に減塩できる「乳和食」についてご紹介します。

◆乳和食とは

乳和食とは、味噌や醤油などの伝統的調味料に、牛乳を組み合わせる調理方法や料理のことを言います。

メリット① 塩分を大幅にカットできる

牛乳に含まれる乳糖、乳脂肪、たんぱく質は、甘みやコクを生み出します。特に乳脂肪は多いほどコクが増し、牛乳独特のまろやかな口あたりを作り出しています。和食に牛乳・乳製品を使用することで、醤油やだし、味噌を減らしても牛乳のコクや旨味で美味しく仕上げることができるのです。

メリット② カルシウムを摂取できる

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムは、骨や歯の主成分となるほか、神経の興奮を抑えイライラを鎮める効果もあります。牛乳にはカルシウムが多く含まれるので、効率的に摂取することができます。



◆レシピ紹介

○ほうれん草と舞茸のミルク味噌汁



～材料(2人分)～

ほうれん草	80g
舞茸	60g
牛乳	100ml
味噌	大さじ1
かつお節パック	1袋(5g)
熱湯	250ml

～作り方～

- ①ほうれん草は下茹でし、3cm幅にカット。舞茸は石づきを除き、ほぐしておく。
- ②茶漉しにかつお節を入れ、熱湯をゆっくり注いでだし汁を作る。
- ③鍋に②のだし汁、ほうれん草、舞茸を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④③に牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、味噌を加える。

1日の食塩摂取量の目標値は
男性7.5g未満、女性6.5g未満、
高血圧の方は6g未満です。
(日本人の食事摂取基準2020年版より)



エネルギー68kcal
塩分0.6g
通常の味噌汁1杯の
塩分量は約1.2gです

～5月の行事食～

5月5日

- ・ガパオライス
- ・生春巻き
- ・中華スープ
- ・オレンジゼリー



5月30日

- ・筍ご飯
- ・はんぺんのすまし汁
- ・春の天ぷら
- ・ヤングコーンのお浸し
- ・桜と抹茶の二色寒天



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院