



# 栄養科だより



平成29年9月  
光南病院 栄養科発行

## 乳和食で高血圧予防！



■乳和食とは  
和食に牛乳・乳製品を使用した減塩を目的とした料理のこと。調味料(醤油・味噌など)を減らしても、牛乳のコクやうまみで薄味に感じることなく、簡単に減塩できます。

### ■和食にはこんな弱点が...

弱点その1 醤油や味噌などの調味料が多く使われており、食塩の過剰摂取になりがち

弱点その2 カルシウムが不足しがち



### ■乳和食にすることで和食の弱点をカバー

乳和食にすると 牛乳のコクや旨味を利用することで調味料が減り、減塩に！

乳和食にすると 効率よくカルシウムを摂取できる



### ■乳和食の活用例



#### だしにする

だし汁を牛乳に変えるだけで食塩を抑えてコクのきいただしになります。



#### わる・のぼす

味の濃い調味料を牛乳で伸ばすことで旨味を残したまま減塩にできます。



#### 混ぜる・ゆでる

小麦粉を牛乳で溶いたり、乾物を牛乳で戻すと甘味とコクを加えることができます。



#### ■味噌汁に...

1杯あたり牛乳50ml目安。味噌を1/2程度に減らしても、味は薄く感じません。



#### ■煮物に...

だしではなく牛乳で煮る。肉じゃが、南瓜やひじきの煮物におすすめです。



#### ■天ぷら衣に...

小麦粉を牛乳で溶くことで、ほんのり甘味を感じる天ぷらに仕上がります。

※詳しくはこちら→<http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/>  
ミルク乳和食サイトより引用

## 栄養相談を受けてみませんか？

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。

医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらよいか、具体的にわかりやすくアドバイスをおこないます。

栄養相談をご希望の患者様は、主治医にご相談ください。

医療法人 光風会 光南病院  
〒329-0214  
栃木県小山市乙女795  
Tel 0285-45-7711

### ■牛乳を摂ることでこんな効果も

牛乳は食後の血糖値の上昇が穏やか。ごはんと一緒に牛乳を摂ることで、食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。

## 今月のレシピ

### さばのミルク味噌煮

#### 【材料 (4人分)】

A さば 4切れ  
酒 大さじ2  
砂糖 大さじ1  
味噌 大さじ1  
牛乳 100ml  
万能ねぎ 適量



#### 【作り方】

- ①鍋にAとさばを入れ、牛乳を注ぐ。
- ②落とし蓋をして強火にかけ、煮立ってきたらやや弱火で約10分煮る。
- ③器に盛り付けて完成。

通常のさばの味噌煮に比べ、味噌の量は約半量でOK！  
牛乳の甘味とコクでまろやかな味になります。