

診療所 待合室
牛乳と和食の出会い
「乳和食」

大山口診療所 久野 淑枝

健康寿命の維持には、骨の健康と血管の健康は欠かせません。在宅高齢者の場合、栄養摂取が十分でなく、栄養障害リスクが高くなる可能性があります。もつとタンパク質を取って欲しい、塩分を控えて欲しいと栄養指導をされても、具体的にどうしていいかわからないということがほとんどかもしれません。

骨の健康を維持するために、牛乳・乳製品はカルシウム源として重要で、血管の健康にも牛乳・乳製品が役立つことがわかってきています。日本では牛乳・乳製品が、女性については抗メタボ効果を、男性については血圧低下作用を持つ可能性が報告されています。

また、牛乳・乳製品を食事に積極的に取り入れた人では、アルツハイマー型認知症になる確率が減少したという報告もあります。コクと旨み、甘みとわずかな塩味を含む牛乳を利用した簡単でおいしい乳和食が紹介されています。

乳和食は管理栄養士の小山浩子さんが提唱した和食メニューです。肉じゃが、豚汁、茶わん蒸しなど和食のベースに牛乳の旨味をいかしたもので、通常の和食よりも

かなり減塩でき、しつかりした味付けになるのが特徴です。高齢者の無理のない減塩メニューとして注目されています。調理法のコツは5つです。

1. ミルクをだしに代わりにする。(茶わん蒸し、豚汁など)
2. ミルクを水の代わりにする。(サバのみそ煮、かぼちゃのそぼろ煮)
3. ミルクで野菜をゆで、乾物をゆで戻す。(粉ふきいも、高野豆腐)
4. ミルクで粉を溶いて揚げ物の衣やシチューのルーとして使う。(とんかつ、和風シチュー)
5. ミルクにお酢を加えてカッテージチーズと乳清を作り、別々に使う。

レシピ

サバのミルクみそ煮

材料 (2人分)

- 牛乳 100ml、鯖 2切れ (各75g)
- みそ大さじ1、酒大さじ2
- 砂糖大さじ1、赤唐辛子 1本

煮る時の水を牛乳に置き換えるだけで、牛乳の味はせず、牛乳の効果で魚の臭みも消えます。小山浩子さんの著書も多数出版されていますので参照してください。

今年もあります！
赤ちゃんハイハイ競争

- ◆日時 3月3日 (木)
9時30分～ (受付) 12時終了予定
- ◆場所 保健福祉センターだいせん
- ◆対象 生後3か月からで、保育園 (所) に通っていないお子さんと、町内にお住まいの方
- ◆内容 ハイハイ、ヨチヨチ、走りっこの3部門
- ◆締切 2月24日 (火)
- ◆申込み・問い合わせ先

子育て支援センターなかやま
☎ 0858-58-6062
子育て支援センターなわ
☎ 0859-54-2395
子育て支援センターだいせん
☎ 0859-53-1157



これらの調理法はとてもシンプルで、基本は普段の和食のだし汁や水分を牛乳におきかえて、調味料を減らすだけです。夕食の2品を乳和食に変えるだけで、1食で2g以上の減塩が可能になります。おいしさを保ちながら、塩分過多、カルシウム不足が解消されます。

一見、「えっ」と思うような組み合わせですが、和食と牛乳は予想外に相性が良いようです。

ただし、牛乳アレルギーや牛乳不耐症の人には不向きですし、体にいいからと過剰な牛乳摂取は控えましょう。

