



「乳和食」ってご存知ですか？



「乳和食」って聞いたことがありますか？
名前の通り、和食に牛乳を使用した調理方法のことです！
この新しい調理スタイルの「乳和食」を今回はご紹介します。

「乳和食」って？

「味噌や醤油などの伝統的調味料に、『コク味』や『旨味』を有している牛乳（成分無調整牛乳）を組み合わせることで、利用されている食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、美味しく和食を食べてもらう調理法」として提案されました。

カルシウム不足の改善や、タンパク質補給、そして食塩過剰摂取の防止に効果があると注目されています♪

牛乳ってすごい！

カルシウムが豊富
（牛乳200ccで1日に必要な量の約1/3が摂れます）

血糖値の上昇を緩やかにする作用

高血圧予防作用

良質なたんぱく質
（必須アミノ酸をバランスよく含みます）

旨味とコクがある



などなど、様々な効果が...！
だから「乳和食」は、塩分が気になる方や、
お子さんのカルシウムが気になる方など、多くの方におすすめです。

5つの調理法

だしにする
（だしを牛乳に変える）

わる・のばす
（味噌などを牛乳で薄める）

分離させる
（酢を加える）
ホエイとkkアッテージ
チーズに分ける！

ゆでる
ゆで戻す
（野菜を牛乳でゆでる
乾物など牛乳でもどす）

溶く
（小麦粉などを牛乳で溶く）
ミルク衣で揚げたり…



栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。
生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください ☆

