

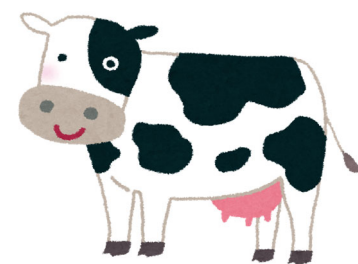
しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

にゅうわしよく 乳和食で減塩・カルシウムアップ

日本の伝統的な食事である和食は、主食に米飯、主菜や副菜に魚介類や野菜類を多く使い、脂肪分も少ないことから、健康的な食事と考えられています。しかし、塩分摂取量が増えてしまう、カルシウムが不足しがちになるという欠点もあります。

「乳和食 (New Washoku)」とは、和食にコクと旨みがある牛乳を組み合わせて、本来の食材の風味や特徴を損なわずに塩分や出汁を減らし、美味しく和食を食べる方法です。



津久見市は塩分摂取目標量より、男性は約 6g、女性は約 4g 多く摂り過ぎているという結果が出ています(H28 年県民健康意識行動調査より)。薄味で我慢をせずに、牛乳の力を借りて美味しく減塩してみませんか？

かぼちゃのミルクそばろ煮 (2人分)

◆材料

かぼちゃ 200g(1/8 個程度)
牛乳 200ml
めんつゆ 大さじ 1
(3倍濃縮)
鶏ミンチ 60g



牛乳を加熱することで、牛乳の味もおいもあまり気にならなくなります

1人分 222kcal・たんぱく質 10.9g・塩分 0.9g カルシウム 128mg

※牛乳を使わない一般的な材料 197kcal・たんぱく質 0.9g・塩分 1.7g・カルシウム 3mg

◆作り方

- ①かぼちゃを 2cm 角に切る。
- ②フライパンに牛乳・めんつゆ・ミンチを入れて箸で混ぜる。
- ③かぼちゃを加えて、落とし蓋をして中火にかける。
- ④煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまで煮て完成！



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 0972-85-0539