

2017年度の秋の組合員学習会は、京都テルサにて3つの講演会を開催しました。2つの学習会の内容をダイジェスト版でご紹介します。

基礎から学ぶ・体にやさしい減塩“乳和食”レシピ 健康寿命を支えるミルクの力

近年、健康ブームで日本食が注目を集める一方で、塩分摂取量の多さ・カルシウム不足などが心配されています。料理家で、管理栄養士でもある小山浩子さんは、そんな和食の弱点を補いつつ、おいしさはそのままな“乳和食”の考案者。小山さんに、乳和食のレシピを教えてくださいました。



こやまひろこ
講師：小山浩子さん

料理家、管理栄養士、フードビジネスコーディネーター
大手食品メーカー勤務を経て2003年フリーに。料理教室の講師やコーディネーター、メニュー開発、栄養コラム執筆、NHKをはじめ健康番組出演など幅広く活動。「目からウロコのおいしい減塩「乳和食」」(社会保険出版社)で2014年グルメ世界料理本大賞イノベティブ部門世界第2位を受賞。健康と作りやすさに配慮したオリジナルレシピにファンも多い。2015年1月、日本高血圧協会理事に就任。メディアで話題の「乳和食」の開発者でもある。

健康と長生きは「**血圧**」がカギ

いきいきと健康に長生きするためには、料理の力が役に立ちます。

日本は今、超高齢社会(※1)です。2016年時点での平均寿命は、女性87.14歳、男性80.98歳と年々伸びているものの、100歳以上の方で元気で自立した生活を送っている方は1割程度しかいません。長生きをしても、寝たきりでは楽しくないですよね？

健康に長生きをするためには、60歳でも70歳でも、気を付けようと思ったときに生活の見直しどき。健康に対する意識と日々のとりくみが、健康寿命(※2)を延ばすことにつながります。

「世界の死亡リスクを高める10の要因」(2015年、健康指数評価研究所)を見ると、1位は「高血圧」です。高血圧は、脳卒中や心臓病につながりやすく、糖尿病や腎障害といった疾患も引き起こします。加齢とともに血管の弾力が失われ、体内の塩分を排出しにくくなるため、高齢になると「上の血圧」が高くなることは避けられません。健康を維持しながら長生きをするためには、高塩分の摂取を解消し、高血圧を予防・改善する必要があります。

牛乳のおかげで減塩でもおいしい！

日本人の食生活といえば「和食」。脂肪分が少なく健康的な食事と考えられていますが、実は、カルシウムが取りづらく、食塩の摂取量が増えやすいという弱点が。日本人の食塩摂取量1日平均約10gに対し、減塩目標は1日平均6g未満(※3)。食塩の摂取量を下げると、塩分を抑えると、味気なくておいしくない料理になりがちで、食べるのがストレスになってしまうことも。

そこで、おいしさにこだわり、減塩しながら、カルシウムの摂取量も増えるように考えたのが「乳和食」です。料理方法は、「だし」「水」の代わりに、牛乳で「乾物・野菜を煮る」「粉と混ぜる」「酢を加える」といったもので、私はこれを「ミルクマジック」と呼んでいます。加える調味料は通常の半分以下です。牛乳には、乳糖の甘み、乳脂肪のコク、アミノ酸の旨味、微量のクエン酸の酸味が含まれています。これらが絶妙に溶け合い、料理全体の旨味が増して味が濃くなるので、食塩は少ない方がおいしく仕上がります。意外に思うかもしれませんが、乳和食は牛乳の味が気になりません。

乳和食で、おいしい減塩食を実践し、健康寿命を伸ばしましょう。

ミルクマジックでおいしく減塩！

乳和食 Webサイトでレシピ公開中♪



MAGIC 1

だしにする

茶碗蒸しなどのだし全量を牛乳に置き換え、調味の塩としょうゆは通常の半量。

だしの代わりに牛乳を加えることで、塩分は半量以下に！具材の肉、魚の量を減らしても、十分な満足感が得られます。



MAGIC 2

高塩分の調味料を割る・のぼす

みそ + 牛乳

めんつゆ + 牛乳

塩麹 + 牛乳

これらで材料を煮るだけ。魚の臭みが消える、「さばのミルクみそ煮」がおすすめ！



MAGIC 3

ゆでる・ゆで戻す

野菜を煮たり、ゆでたり、乾物をゆで戻すとき、水の代わりに牛乳を使う。特にじゃがいもと牛乳は、味も栄養も好相性。

MAGIC 4

溶く

小麦粉などの粉を溶くときは、水の代わりに牛乳を。揚げ物の衣がヘルシーに♪



MAGIC 5

酢を加える

温めた牛乳200mlに米酢大さじ1を加えると、カッテージチーズとミルク酢(乳清)に分離します。ミルク酢は冷凍で1カ月、冷蔵で1週間の保存が可能。

カッテージチーズはたまご焼きに混ぜると、減塩+カルシウム量が2倍に！

ミルク酢はご飯を炊くときに入れると、カルシウム量がなんと11倍に！

ミルク酢：しょうゆを6：1の割合で混ぜれば、減塩調味料「乳清ボン酢風しょうゆ」になります。

1合に100ml、残りは目盛りまで水を入れて炊きます

大山乳業からせいきょう牛乳の紹介がありました

基礎代謝の向上、疲労回復に役立つなどいいことづくめの牛乳を、上手に食生活に取り入れて、健康づくりにお役立てください！



大山乳業 高見さん 前田さん

鳥取県の自然豊かな牧場で健康な牛を育て、酪農家は毎日おいしい牛乳を搾っています。全国でもトップクラスで高品質な「せいきょう牛乳」をぜひ飲んでください。

※1 「超高齢社会」：65歳以上の人口の割合が全人口の21%を占めている社会を指す言葉。2016年10月1日時点で、65歳以上の高齢者人口は3459万人となり、総人口に占める割合(高齢化率)も27.3%となった(平成29年版高齢社会白書より)。日本は2007年に超高齢社会へと突入。

※2 「健康寿命」：健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のこと。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差がある。

※3 日本動脈硬化学会が動脈硬化予防に勧める1日あたりの食塩摂取目標。