

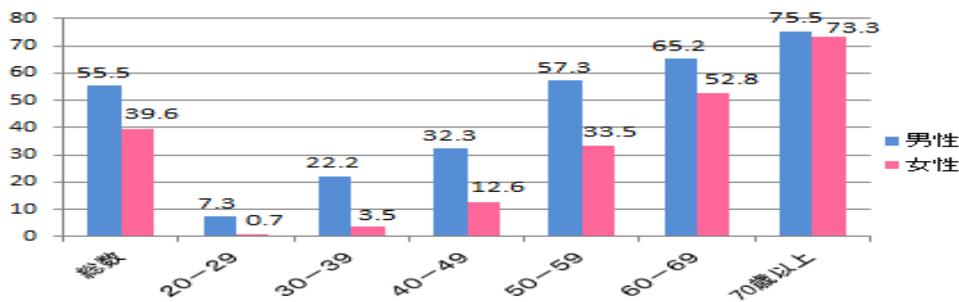
乳和食とは？

乳和食は醤油や味噌などの調味料に、“コク”や“旨み”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のことです。

和食は、米飯を中心に、主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)や副菜(野菜、きのこ、海藻等)を多く使い脂肪分も少なく健康的な食事です。しかし、和食は、醤油や味噌などの調味料が多く使われるので、食塩摂取量が多くなるのが欠点です。

生活習慣病の中でも最も多い疾患は「高血圧」です。推計では、わが国の約4,300万人、人口の約1/3が高血圧とされています。50歳以上では2人に1人以上が高血圧です。(グラフ参照)

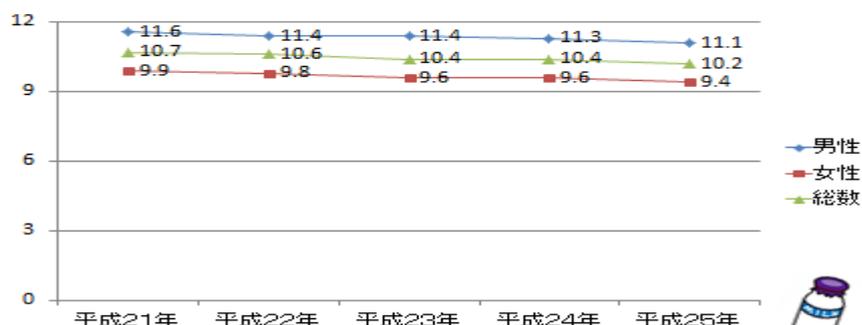
年齢階級別高血圧有病者の割合



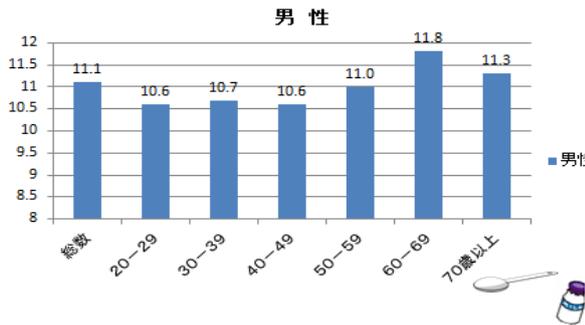
高血圧の原因として食塩の過剰摂取があります。高血圧の治療には、減塩が欠かせません。しかし、慣れ親しんだ味を薄味に変えるのは、容易ではなく、また、外食や弁当・総菜などの調理済食品の利用が増えており、減塩に結びついていない状況があります。

厚生労働省が毎年実施している、国民健康・栄養調査の結果によりますと、日本人の食塩摂取量は、平成25年10.2g(男性:11.1g/女性:9.4g)となっており、男女ともに10年間で減少傾向にはありますが、1日当たりの食塩摂取の目標量、男性8g 女性7gを大きく上回っている結果となっております。(グラフ参照)

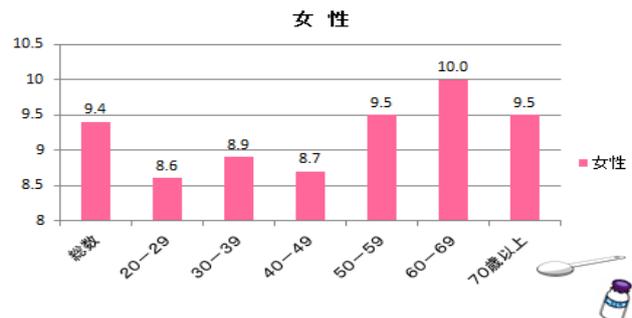
平成25年 国民健康栄養調査結果



食塩摂取量の平均値



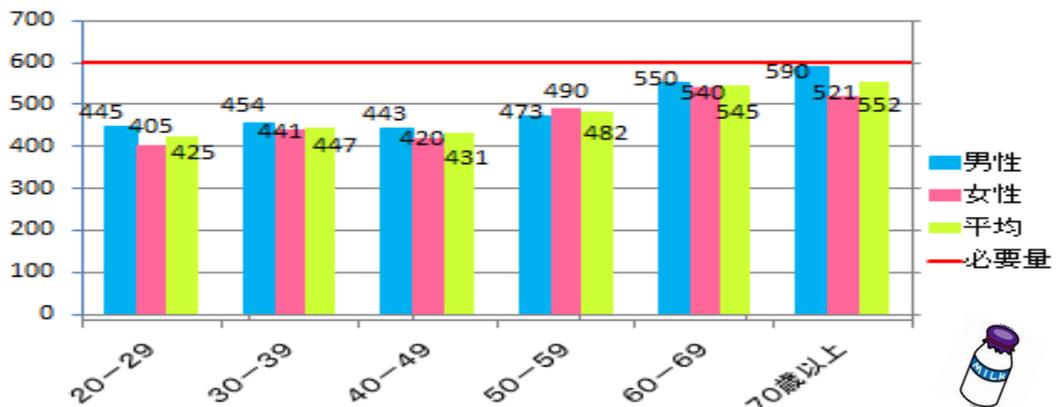
食塩摂取量の平均値



このような現状を打破するには、美味しい“減塩法”が登場しない限り、減塩のハードルは高く、そこで最後の切り札として登場したのが**“乳和食”**です。

乳和食の最大のメリットは、**美味しく減塩ができ、カルシウムがしっかり摂れる**ことです。日本人はカルシウムの摂取が少なく、必要量（600mg）を満たしていません。（グラフ参照）

平成25年国民健康・栄養調査 カルシウム摂取量（mg）



乳和食はカルシウム不足の改善や、高齢で不足しがちな動物性たんぱく質を補うことも出来ます。**男女ともに牛乳・乳製品の摂取量の多い方が、メタボリックシンドロームのリスクが低い**ことがわかっています。

また、**女性では、牛乳・乳製品の摂取量が多いほど、中性脂肪は低く、HDLコレステロールが低い結果となっており、骨粗鬆症予防にもつながります。**

これから先、さらにその先の健康を考えて、美味しく減塩が出来、健康寿命を延ばすために、乳和食で美味しく減塩始めてみませんか？



根室市役所保健課健康推進担当