

# ミルクで おいしく減塩=乳和食研修会

高知県栄養士会  
HOME



公益社団法人 高知県栄養士会

平成27年11月18日（水） ふくし交流プラザ 調理実習室と研修室Aにて、（公社）高知県栄養士会、（公社）日本栄養士会、認定NPO法人日本高血圧協会様の主催、一般社団法人 Jミルク様の共催により開催いたしました。

午前中は、40名の参加者が塩分の取り過ぎが心配な和食に牛乳をとり入れて、おいしく減塩を実現する「乳和食」の調理実習を、管理栄養士で料理家の小山浩子先生に教えていただきました。



はちきんパワー全開の参加者による質問にも、穏やかにユーモアを交えてわかりやすく答えていただき、皆さんすっかり先生に魅了されていました。

栄養士会会員、食生活改善推進員さん、量販店の食育担当の方など、今後乳和食を伝達講習していただくための指導者講習でした。さすがの手際良さ！



- ☆乳清むかごごはん
- ☆さばのミルクみそ煮
- ☆かぼちゃのミルクそぼろ煮
- ☆ふわふわ乳清がんも
- ☆高野豆腐のミルク煮
- ☆白菜の浅漬け

午後は、65名の参加者が小山先生による「おいしい減塩法“乳和食”5つのマジック」についての講演と、愛媛大学大学院循環器・呼吸器・高血圧内科学教授の榎垣貴男先生による「減塩ではじめよう！イキイキ健やか社気とボケ封じ」というテーマの講演を聴きました。



塩分過剰、カルシウム不足の和食と牛乳を組み合わせることによって生まれた乳和食は

- ☆美味しく減塩
- ☆カルシウム増加
- ☆栄養バランス改善

## 5つのミルクマジック

- ◆だしがわりに
- ◆水がわりに
- ◆乾物・野菜を煮る
- ◆粉と混ぜる
- ◆酢を加える



榎垣先生の講演では高血圧などの生活習慣病や、胃がんなどと食塩のとり過ぎとの関係を**生命の起源**からひもとく進化医学の話、また生活習慣病の予防と治療について、減塩を続ける効果をやさしい口調でわかりやすく説明していただきました。



血圧とは関係なく、食塩を多くとるほど心臓や腎臓が傷つくことや1人前のカロリーと食塩含量の関係“**からいは太る**”も大変興味深いお話でした。



 W3Cの基準に準拠しアクセシビリティの配慮に努めます。

 適正なスタイルシートを使用し、アクセシビリティの確保に努めます。