

# 美味しく減塩！「乳和食の普及」

- 一般社団法人 北海道乳業協会は、食生活の改善に資することを目的とし、日本型食生活の弱点である塩分の摂り過ぎとカルシウム不足を改善した「乳和食」の普及を促進するため、セミナーや料理講習会などを開催した。
- 「乳和食」とは、出汁などの代わりに牛乳を使用することで、調味料の量を減らし、コクや旨味を増加させることで減塩ができる、新しい和食のスタイルのことである(New-Washoku)。

北海道



## 【取組の内容】

乳和食の提唱者である料理家・管理栄養士の小山 浩子氏を講師に迎え、レシピの紹介、特徴の解説、作り方のコツの説明等を行い、参加者による調理実習などにより、普及・啓発を図った。

なお、本講師は、著書が2014年グルマン世界料理本大賞イノベティブ部門世界第2位を受賞するとともに、NHKをはじめとしたテレビ出演や、高血圧協会理事としても活躍している。



乳和食セミナーの講演風景



料理講習会の小山講師

## 【取組の成果】

### 健康寿命延伸のための減塩を啓発

日本医療大学総長の島本 和明氏によるセミナーでは、多くの病気における原因の1つが、塩分の摂り過ぎによる高血圧であると説明された。

現在は血圧が正常な人でも、健康を長く維持するためには、習慣として取り入れられる「美味しい減塩食」が必要であり、予防の取り組みが重要であると講演した。

### 乳和食の普及

乳和食は減塩食であるが、作りやすいレシピであり、普段の和食と同様に違和感なく美味しく食べられるものと多くの参加者が認識された。

病気などで塩分摂取量を抑える必要がある者でも、日常的に美味しい日本型食生活の食事を楽しむことができる。



塩分半分でもコクがある  
乳和食の減塩みそ汁  
(写真:Jミルク提供)