



平成27年5月20日
福岡市 特定給食施設研修会

「乳和食」による減塩運動の展開

牛乳の血圧降下作用に関するエビデンスの紹介

一般社団法人 Jミルク
<http://www.j-milk.jp>

マーケティンググループ
参事 佐野 晴彦

本日の内容

1. 乳和食とは
2. 目からウロコの乳和食
意義・定義に関する補足説明
3. 牛乳乳製品摂取とメタボリックシンドローム
に関する研究結果
4. 乳和食の展開と減塩運動
5. 今後に向けて

1. 乳和食とは

「乳和食」の意義-1

日本人が好んで食べる伝統的な食事である和食は、米飯を主食に、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る。

また、和食は、醤油や味噌などの保存性の高い発酵調味料が多く使われており、その結果、現代日本人にとっては、食塩が多いことも特徴である。

一方、日本人の健康にとって、極めて深刻な問題である「高血圧」の大きな原因として食塩の過剰摂取があり、このため、高血圧予防、高血圧症の治療の点から、減塩食が奨励されている。

しかし、外食や弁当・惣菜などの調理済み食品への依存がますます強まっている状況の中で、食品の味の強度を維持する食塩の利用と摂取はなかなか減少していない。
(→続く)

1. 乳和食とは

「乳和食」の意義-2

そこで、味噌や醤油などの伝統的調味料に「コク味」や「旨味」を有している牛乳（「コク味」や「旨味」を確保するためには、乳脂肪の役割が重要であることから、「成分無調整牛乳」を利用することが必要）を組み合わせることで、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として、永年、乳を利用した料理の研究を行ってきた料理家の小山浩子先生により提案されたのが「乳和食」である。

なお、「乳和食」は、日本人のカルシウム不足の改善や、特に高齢者で不足しがちな動物性蛋白質を補うことができるなどのメリットもある。

以上のような「乳和食」の意義が評価され、現在、日本栄養士会や日本高血圧協会、日本高血圧学会減塩委員会においても「乳和食」の普及に対する取り組みが行われている。

乳和食とは

「乳和食」の定義

味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」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。

乳和食とは

「乳和食」の栄養的効能

最も重要な栄養的効能は、食塩過剰摂取の防止である。

またこれに加え、日本人のカルシウム不足の改善や、特に高齢者で不足しがちな動物性蛋白質を補うこともできる。



ミルクつけつゆそうめん

2. 目からウロコの乳和食 意義・定義に関する補足説明

なぜ減塩が出来るか? 体感してください。

(ミルク割めんつゆと水割りめんつゆを飲み比べてください)

<p>ミルク割りめんつゆ</p> <p>3倍濃縮めんつゆ15mlをミルク200mlで割る 通常の 約1/6</p>	<p>100ml あたり</p>	<p>食塩相当量 0.826g</p> <p>(内訳)</p> <p>牛乳 0.1g めんつゆ 0.726g</p>
<p>水割りめんつゆ</p> <p>3倍濃縮めんつゆ15mlを水200mlで割る 通常の 約1/6</p>	<p>100ml あたり</p>	<p>食塩相当量 0.726g</p> <p>(内訳)</p> <p>水 0.0g めんつゆ 0.726g</p>
<p>普通のめんつゆ</p> <p>3倍濃縮めんつゆ100mlを水200mlで割る</p>	<p>100ml あたり</p>	<p>食塩相当量 3.46g</p> <p>実食を50ml程度想定 食塩相当量 1.73g</p>

牛乳の成分と味(減塩ができる理由)

成分	風味
乳たんぱく・乳脂肪	コク味、旨味
乳糖	まろやかな甘み
カリウム、マグネシウム	苦味
クエン酸、リン酸	酸味
ナトリウム	塩味

※乳化によるまろやかな口当たり、舌ざわり、
のどごし、

乳の血圧降下作用＋おいしく減塩＋Ca不足問題の解決

飲む牛乳から 食べる牛乳 へ

目からウロコのおいしい減塩

乳和食

New Washoku

- 乳和食レシピ本発刊：小山浩子 著・中村丁次 監修
発行 社会保険出版社 発売 主婦の友社
- 乳和食テキスト本発刊（日本栄養士会）

乳和食 調理法

ミルクを
だしにする

ミルクで
割る・のぼす

ミルクで
ゆでる・ゆで
戻す

ミルク
で溶く

ミルクに
お酢を
加える



かぼちゃのミルクそぼろ煮



さばのミルクみそ煮

乳和食のレシピと調理法-1

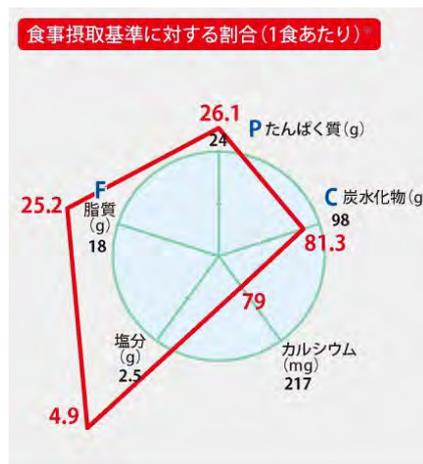
乳和食の調理法	主なレシピ	掲載ページ
ミルクをだしにする	ミルク茶碗蒸し	p23
ミルクでわる・のばす	さばのミルクみそ煮	p25
	かぼちやのミルクそぼろ煮	p25
ミルクでゆでる・ゆで戻す	ミルク粉吹きいも	p27
	ミルクポテトサラダ	p27
	高野豆腐のミルク煮	p27
ミルクで溶く	ヘルシーとんかつ	p29
	鶏肉ときのこの和風シチュー	p29

乳和食のレシピと調理法-2

乳和食の手法	主なレシピ	掲載ページ
ミルクに酢を加える	乳清とカッテージチーズ	p31
	豆ごはん、きのこの炊き込みごはん	p32
	白菜の浅漬 わかめときゅうりの酢の物	p32
	乳清ポン酢しょうゆ	p33
	さけのミルクちらし寿司	p34
	ミルク親子丼	p34
	ふわふわがんもどき	p35
ヨーグルトと味噌 発酵食品のブレンド	ねぎとわかめのヨーグルトみそ汁	p35

減塩となる乳和食

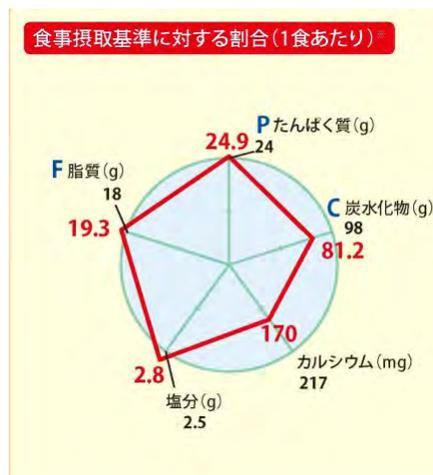
ある日の夕食献立(さばのみそ煮、豚汁、キャベツのおひたしポン酢しょうゆかけ、ごはん)



エネルギー	692kcal
塩分	4.9g
カルシウム	79mg

和食の問題は、食塩の過剰摂取と、Ca不足

同じ献立を乳和食にすると



エネルギー	625kcal
塩分	2.8g
カルシウム	170mg

食塩が減らせ、Caが増える。しかも一食の、栄養バランスがよくなる。

手軽においしく大幅減塩

①乳の旨みにより**大幅に減塩**が可能。

一人分当たりの塩分g

	味噌汁	茶碗蒸し	鯖の味噌煮	高野豆腐	豚かつ	鮭のちらし寿司
和食	2.5	1.8	2.4	1.1	1.9	3.1
乳和食	1.3	1.0	1.3	0.7	0.8	2.1 (1.1)

②だしの代わりに、水の代わりにミルクを使う など **料理は簡単・手軽。**

③乳の味がせず、でも乳のうまみで **おいしい。**

④不足している**Caが摂れる**のと(1レシピで50mlの牛乳を食べられる)
栄養バランスが改善されるという特徴がある。

3. 牛乳乳製品摂取とメタボリックシンドロームに関する研究結果

牛乳乳製品に降圧効果があるという試験結果
牛乳・乳製品とメタボリックシンドロームに関する調査研究

1. 大規模横断調査研究

「食生活・生活習慣と健康状態」をアンケート調査し、
「牛乳・乳製品の摂取量とメタボの関係」を検証した。

2. 大規模介入研究

メタボの方を対象に2群でランダム化比較研究。「牛乳を追加したグループ」と「牛乳を追加しないグループ」で比較しメタボが改善するかを検証した。

『牛乳・乳製品摂取とメタボリックシンドロームに関する 大規模横断調査』

■ 研究名

「食生活、生活習慣と健康に関する調査研究」

■ 調査対象者数

乳業4社の勤務者及び家族（明治乳業・森永乳業・雪印乳業・日本ミルクコミュニティ）

8,659名（**非喫煙者 6,548名**についての解析）

（従業員のみの回収率 **36%** 喫煙率）

■ 調査内容(アンケート)

日常の食生活の把握(45項目)、
普段の運動と日常生活の様子(18項目)
健康診断の結果(12項目)

■ 調査スケジュール

2008年10月～2009年3月:調査実施

2009年4月～2010年1月:解析

2010年8月:**日本栄養・食糧学会誌 掲載**

研究結果の概要

牛乳・乳製品の摂取が多い人では、メタボリックシンドロームが少なかった

1. 牛乳・乳製品を摂取する女性グループでは、最も飲まないグループと比べてメタボリックシンドロームの有病率が**40%**少なかった。
2. 最も多く牛乳・乳製品を摂取する男性グループでは、最も飲まないグループと比べてメタボリックシンドロームの有病率が**20%**少ない傾向。

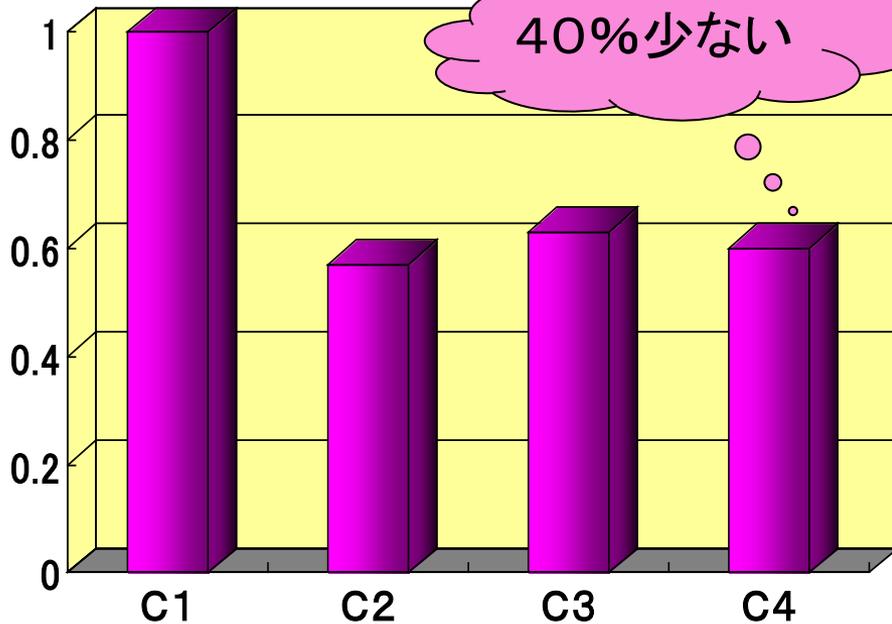
牛乳・乳製品の摂取は、メタボリックシンドロームの指標と関連した

1. 女性では牛乳・乳製品の摂取が多いほど「**腹囲**」「**BMI**」「**血圧※**」「**中性脂肪**」は低く、「**HDL**」は高かった。
※: 収縮期血圧
2. 男性では、牛乳・乳製品の摂取が多いほど「**血圧**」は低かった

牛乳・乳製品の摂取が多い人では、 メタボリックシンドロームが少なかった

牛乳・乳製品摂取量とメタボリックシンドロームのリスク（オッズ比）

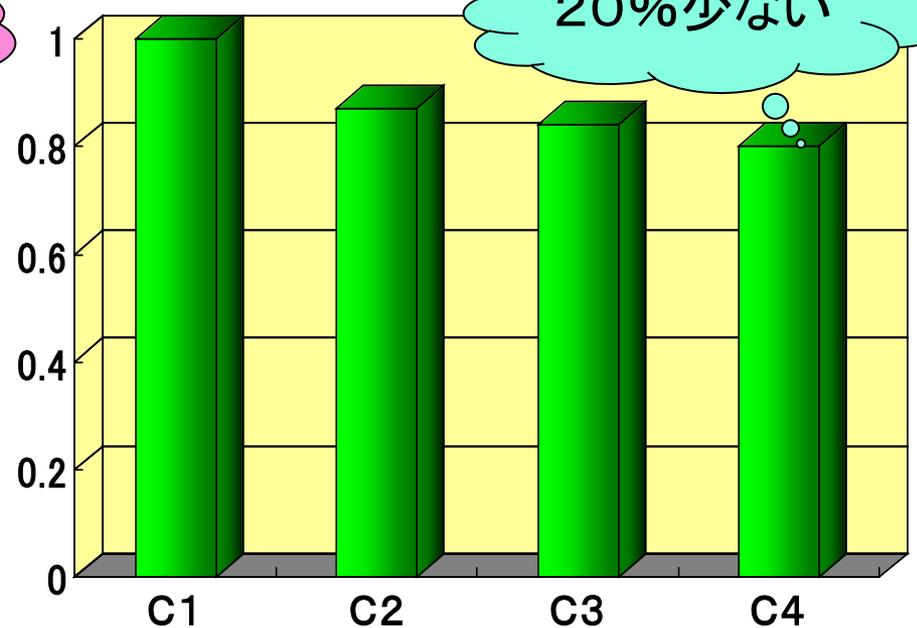
■ 女性



* 摂取量四分位区分

C1 : 0mg以上、100mg未満
 C2 : 100mg以上、200mg未満
 C3 : 200mg以上、303mg未満
 C4 : 303mg以上

■ 男性



* 摂取量四分位区分

C1 : 0mg以上、100mg未満
 C2 : 100mg以上、202mg未満
 C3 : 202mg以上、334mg未満
 C4 : 334mg以上

* 年齢・エネルギー摂取量・アルコール摂取量、および身体活動量で調整。

日本栄養・食糧学会誌 63,4,151-159(2010)

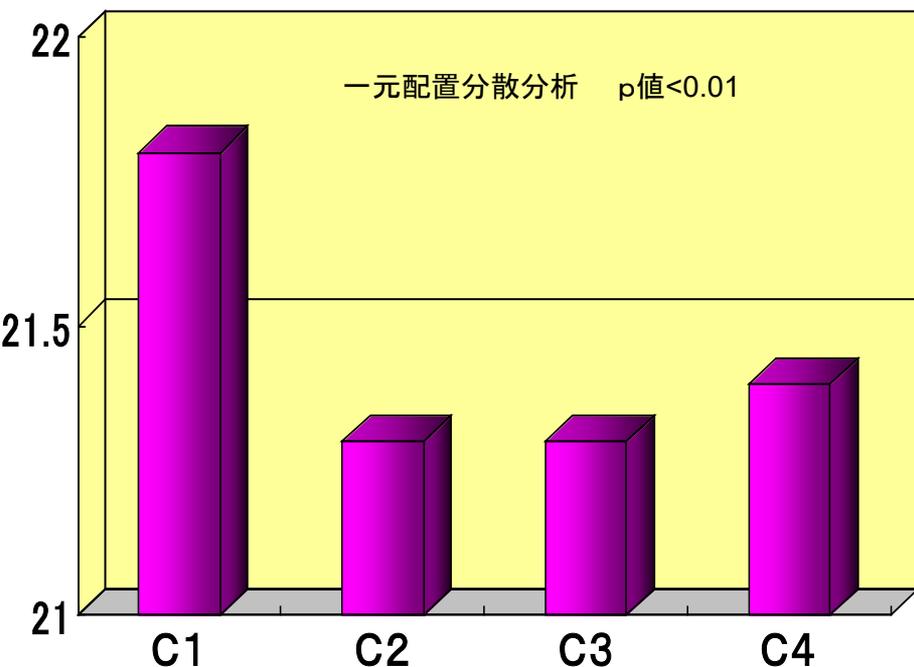
女性では

牛乳・乳製品の摂取量が多いほど

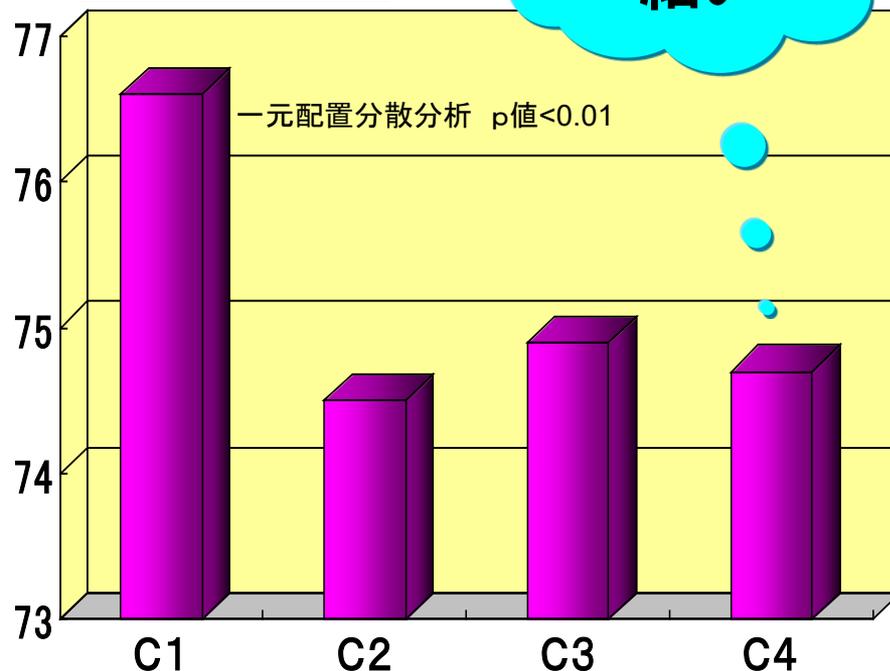
「腹囲」、「BMI」は低かった

女性のBMIと腹囲との関連

■ BMI (kg/m²)



■ 腹囲 (cm)



* 摂取量四分位区分

C1: 0mg以上、100mg未満

C3: 200mg以上、303mg未満

C2: 100mg以上、200mg未満

C4: 303mg以上

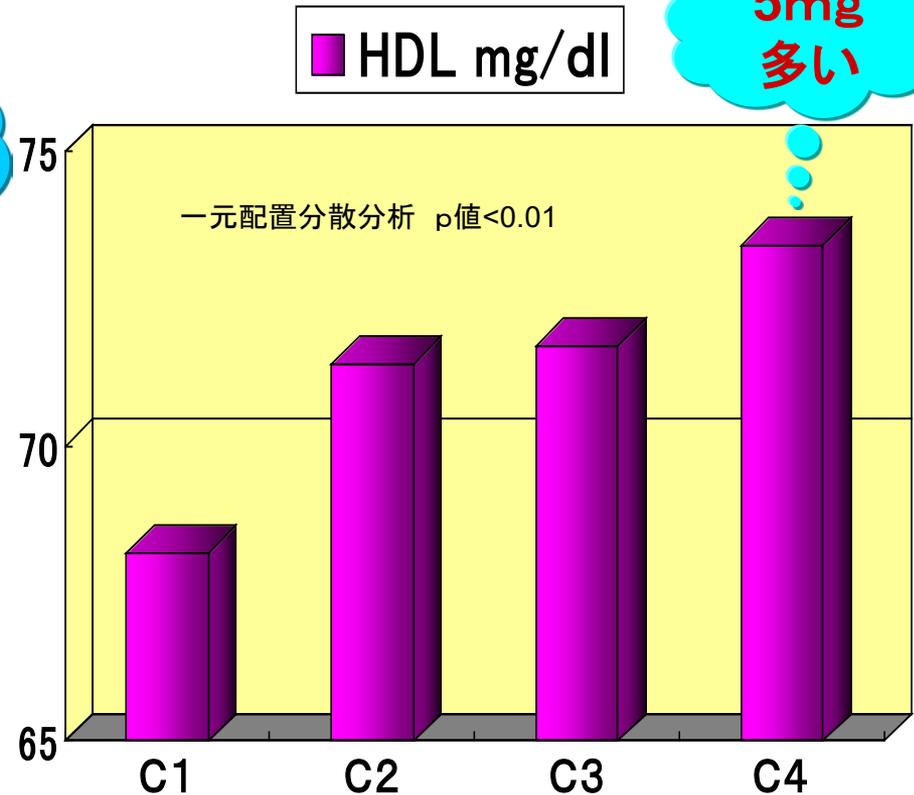
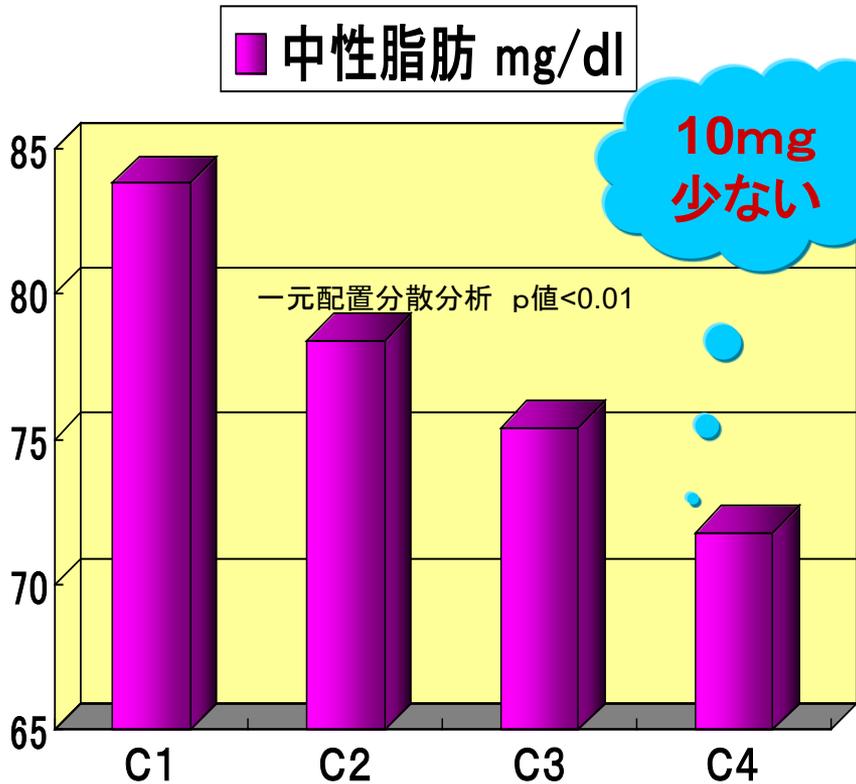
女性では

牛乳・乳製品の摂取量が多いほど

「中性脂肪」は低く

「HDL」は高かった

女性の脂質代謝との関連



* 牛乳・乳製品摂取量四分位区分

C1: 0mg以上、100mg未満

C3: 200mg以上、303mg未満

C2: 100mg以上、200mg未満

C4: 303mg以上

男女ともに

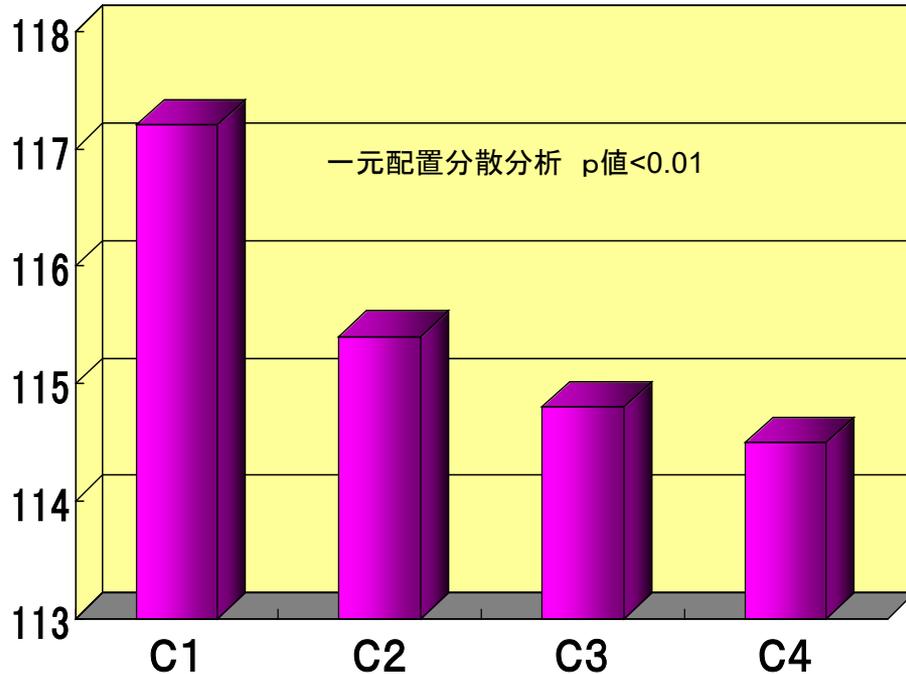
牛乳・乳製品の摂取量が多いほど

「血圧」は低かった

血圧：収縮期血圧

男女の血圧との関連 (収縮期血圧)

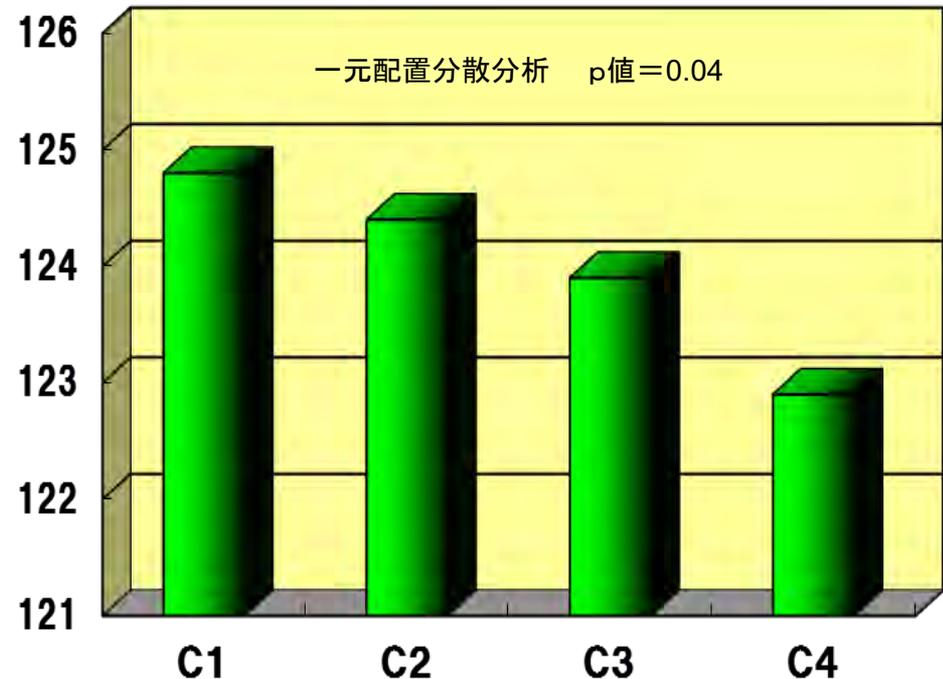
■ 女性血圧 (mmHg)



* 摂取量四分位区分

C1: 0mg以上、100mg未満
 C2: 100mg以上、200mg未満
 C3: 200mg以上、303mg未満
 C4: 303mg以上

■ 男性血圧 (mmHg)



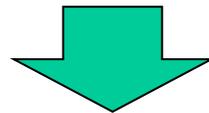
* 摂取量四分位区分

C1: 0mg以上、100mg未満
 C2: 100mg以上、202mg未満
 C3: 202mg以上、334mg未満
 C4: 334mg以上

調査結果 **牛乳摂取量が多い人ほど健康である**
その理由は

牛乳をよく飲む人ほど
健康意識が高く、バランスのとれた食生活や規則正しい
生活習慣を送っているからではないのか？

そこで



牛乳・乳製品を摂取することで、
本当にメタボリックシンドロームが改善されるかを

確認するために**介入研究**を行った。

『牛乳・乳製品摂取とメタボリックシンドロームに関する介入研究』

■ 研究名

「メタボリックシンドローム指標に対する牛乳・乳製品長期摂取の効果の検討ランダム化比較研究」

■ 調査対象者数・介入期間

IT企業従業員 年齢20歳以上60歳以下の非喫煙・メタボ男性

200名(牛乳・乳製品摂取群(牛乳400ml相当)100人、非摂取群:100人)

摂取期間 24週(6ヶ月)

摂取群・コントロール群ともに栄養指導

(適正なエネルギーになるような食事改善を目標とする)

臨床試験登録 UMIN000006353

■ 調査内容

日常の食生活の把握(45項目)、

普段の運動と日常生活の様子(18項目)

睡眠調査(9項目)

血液検査(11項目)

調査間隔 スタート時、12週(約3ヶ月)後、24週(約6ヶ月)後

■ 調査スケジュール

2011年1月～2011年7月:介入調査

2011年9月～2012年7月:解析

■ 学会誌: Journal of Nutritional Science and Vitaminology

牛乳摂取率

93%

脱落率

1%

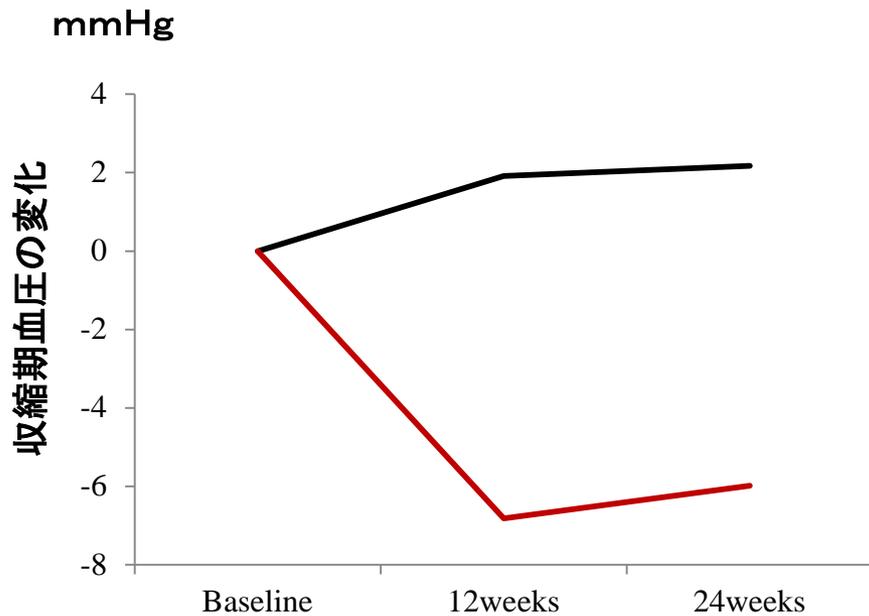
結果

肥満でない適正体重グループでは、
牛乳を摂取することにより
血圧と空腹時血糖値が下がった。

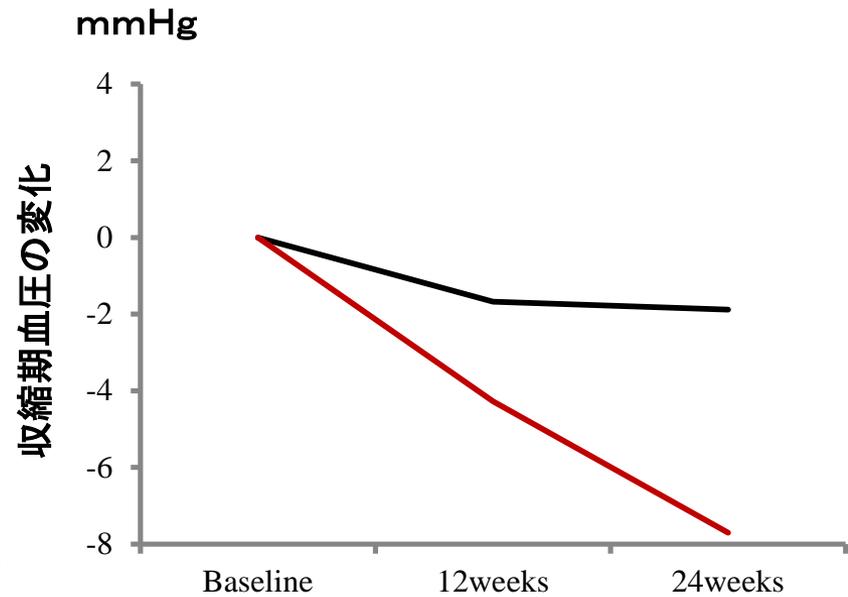
30分ほどのウォーキング相当の運動を
週2回以上する運動グループでは、
牛乳を摂取することにより
血圧が下がった。

※ここでの血圧は収縮期血圧をいう

適正体重グループ



運動グループ



— コントロール群
— 摂取群

結果の要約

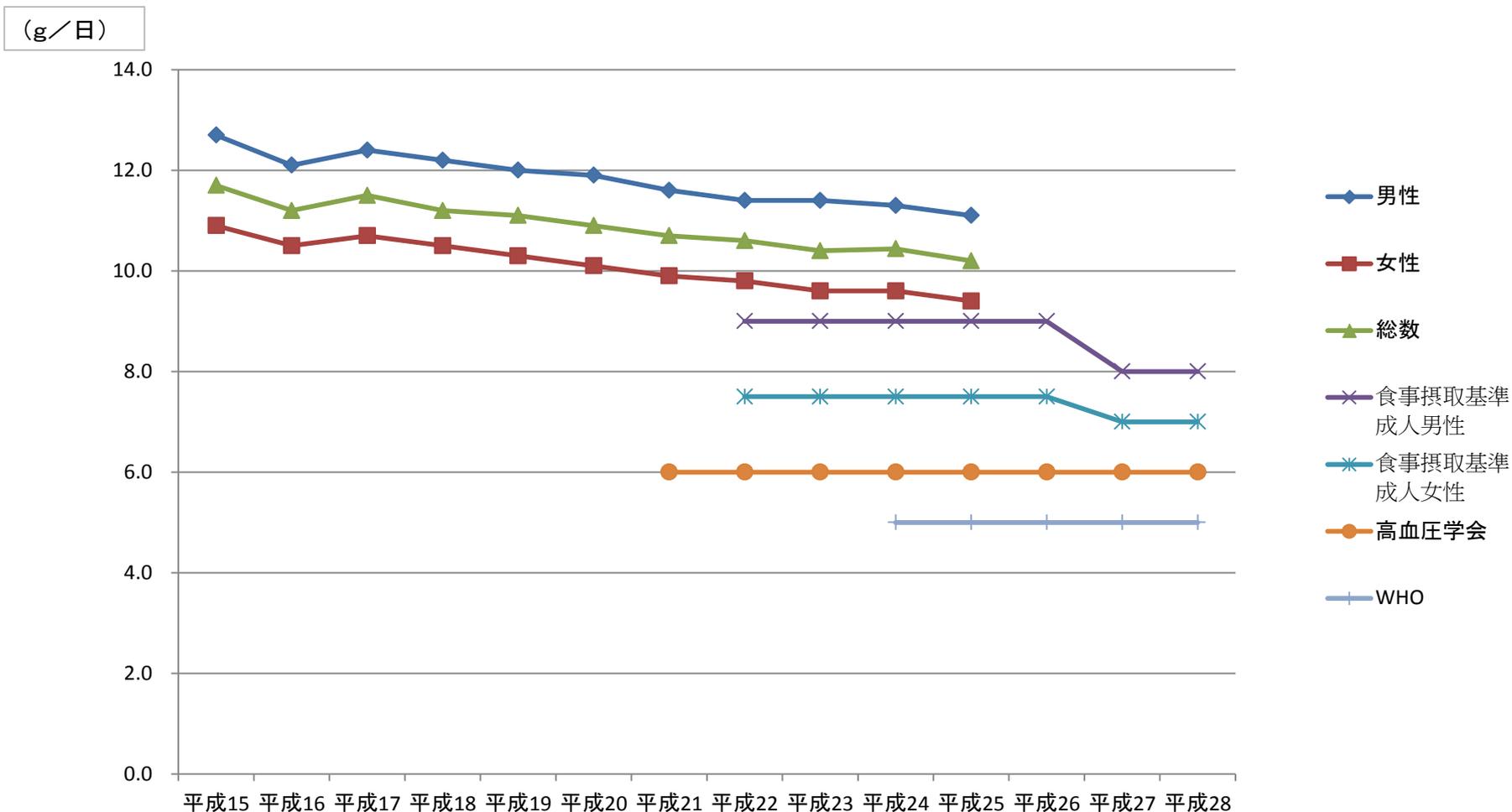
両群ともに

腹囲、収縮期血圧, 拡張期血圧, 空腹時血糖, 体重, 体脂肪率, HbA1c, LDL-C, 総コレステロールに, 有意な改善が見られた。

牛乳乳製品摂取群では

適正体重者、適度な運動実施者で, 牛乳乳製品の摂取により血圧がより低下した。

成人の食塩摂取量の平均値と目標値



※平均値は国民健康・栄養調査、食事摂取基準、高血圧治療ガイドラインより

各種食塩の摂取基準 1日あたり

食事摂取基準	男	女
2010年	9.0g未満	7.5g未満
2015年	8.0g未満	7.0g未満

健康日本21(第二次)

目標値	8g
-----	----

※平成34年(2022年)

日本高血圧学会

高血圧者の減塩目標	6g
-----------	----

WHO/FAO

一般成人目標値	5g
---------	----

非感染性疾患（生活習慣病）対策のための 5つの課題

1. **喫煙**対策として、タバコの規制強化に向けた国際的な取り組み
2. **食塩**摂取低減に向けたマスメディアキャンペーン、食品企業の自主的な活動
3. **肥満、不健康な食事、運動不足**対策として、マスメディアキャンペーン、食品への課税、助成、表示、販売制限
4. 過剰な**飲酒**の防止に向けた課税、広告の禁止、入手の制限
5. 心臓血管のリスク低下に向けた生活習慣病患者への複数種類の薬剤の利用

「健康な食事」の食事パターンに関する 基準の内容と留意事項(抜粋)

基準

※ 2 食塩

- 単品の場合は、料理区分ごとの1食当たりの食塩含有量(食塩相当量)は1g未満であること。
- 料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合は、1食当たりの食塩含有量(食塩相当量)は3g未満であること。

摂取上の留意点

- ・1日の食事においては、料理Ⅰ～Ⅲの組合せにあわせて牛乳・乳製品、果物を摂取すること。

現代日本人の2大栄養問題

高血圧症
心・腎疾患

食塩摂取の過剰

Ca摂取の不足

骨粗しょう症
高血圧・動脈硬化

食塩摂取
を減らす

Caを
適切に摂取

【これ以上の減塩が困難な状況】

- ① 「だしの旨味で減塩」の指導、薄味に限界。
⇒働く女性は調理時間の確保ができない状況
- ② 食の外部化(外食・中食)がさらに進んでいる。
⇒インスタント食品・惣菜等は食塩でおいしさを確保。

【日本人のカルシウム摂取量は
まだまだ不足】

- ① 国民栄養調査報告
- ② 日本人の食事摂取基準
⇒骨粗鬆症 約1,000万人

血圧降下
機能を持った
食品

だしの代りに
旨味を出せる
食材

Caを多く含み
吸収率も高い
食品

牛乳

牛乳を日常的に飲もう！

牛乳を料理(特に食塩の多い和食)に上手に活用しよう！

減塩運動
支援

4. 乳和食の展開と減塩運動-1

1. 日本高血圧学会(減塩委員会)、日本高血圧協会、日本栄養士会とのタイアップ

乳和食セミナー:「乳和食」による新たな減塩運動を展開

25年度:北海道、青森県、秋田県、宮城県、大分県、岩手県、広島県、佐賀県等

26年度:岩手県10/23、石川県11/24、千葉県12/3、福岡県、12/14

2. メディア対策 (Jミルク メディアミルクセミナー)25年度

① 「ミルクでおいしく減塩・乳和食」(小山先生)、

② 「食塩と高血圧、循環器病:減塩の重要性とミルクの効用」(河野雄平先生)

3. インフルエンサー対策

① 栄養士会「牛乳を科学する」セミナー(25年度5県、26年度:埼玉、広島、福島、山口)

② 日本栄養士会総会 乳和食試食会(6/23)、日本高血圧協会支部長会試食会10/25

③ 医学会ランチオンセミナー(25年度6回、26年度:栄養改善学会、未病システム学会)

④ 業界セミナー (25年度:東京6/17、札幌9/3、大阪11/15、福岡3/14)

⑤ 食育推進全国会議 (広島)、神奈川県食育フェスタ、健康日本21推進連絡協議会

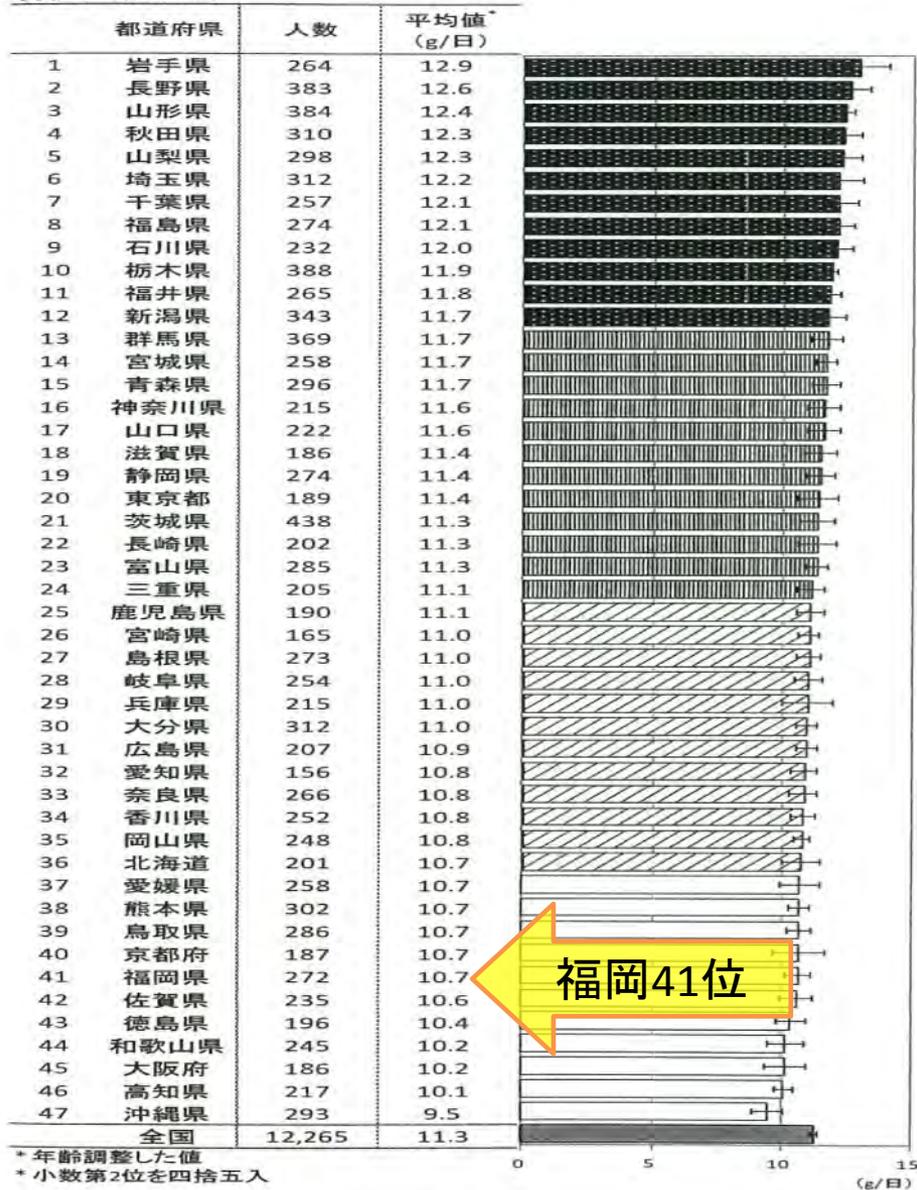
⑥ ワールドデイリーサミット2013 ランチオンセミナー 横浜10/31

⑦ 減塩サミット in ひろしま 2014、高血圧デー(大阪、横浜、千葉、北海道)、

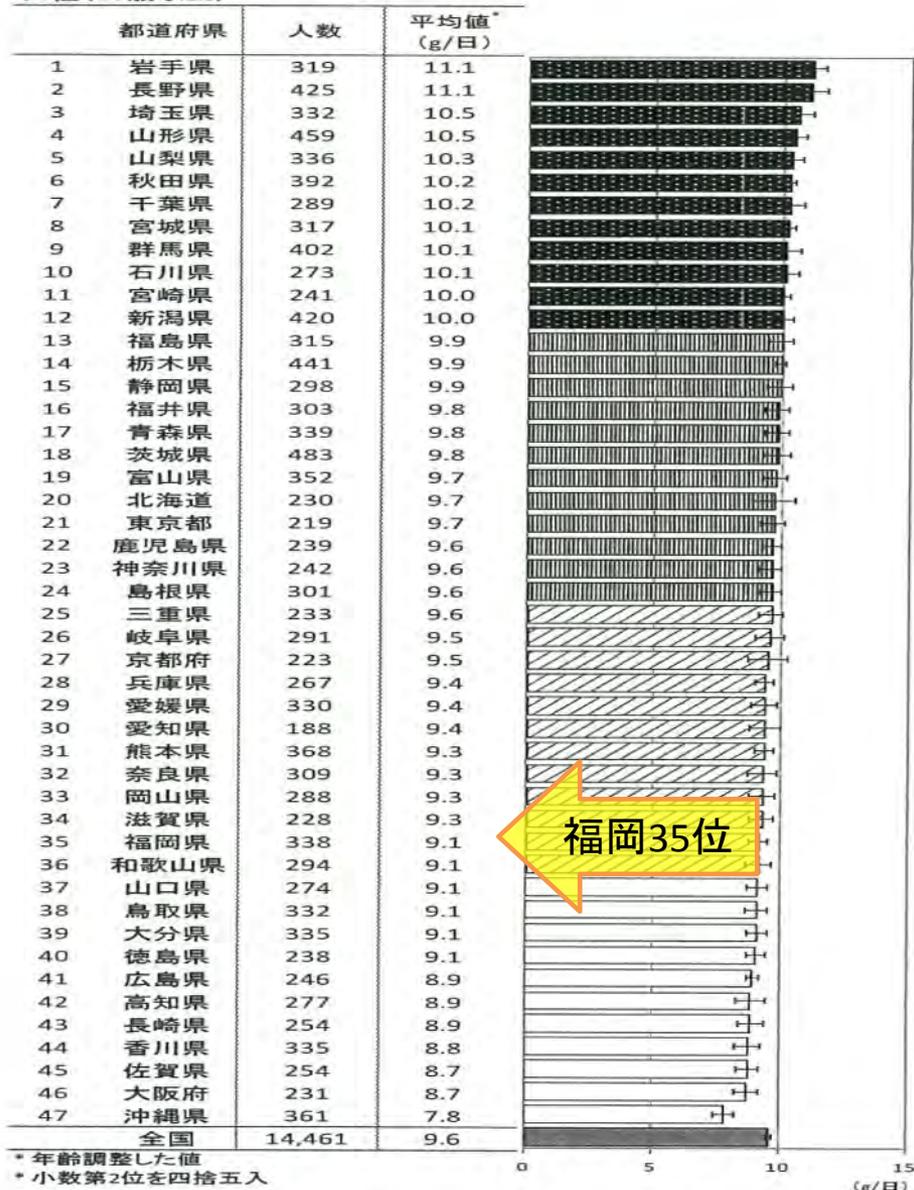
⑧ 佐賀県食生活改善推進協議会総会、元気!健康!フェア in とうほく

平成24年 国民健康・栄養調査 都道府県別食塩摂取量

男性(20歳以上)



女性(20歳以上)



4. 「乳和食」の展開と減塩運動 - 2

1. 政府としての取組

農林水産業・地域の活力創造プランとして、乳和食に係わる「牛乳乳製品を用いた和食等に係る新商品開発や新規需要開拓等の取組を支援」が決定されている。

2. 農林水産省

牛乳乳製品の商品化対策強化。省内食堂「咲くら」での乳和食提供(8/4~8日)

3. 病院介護施設

- ・おいしい、簡単
- ・減塩とカルシウム補給
- ・高齢者への栄養
(たんぱく質)
- ・経済性
- ・低GIで糖尿病対策
- ・牛乳嫌い解消



4. JA全中

JA健康寿命100歳プロジェクト 乳和食推進料理教室講演会
健康に役立つメニュー開発として「厚生労働白書」平成26年版に

5. ファンデリー社 ミールタイムで乳和食の宅配弁当を試験販売

6. 酪農乳業界挙げた取り組みの推進 → 乳和食料理講習会ではテキスト本を支援します。



NHK総合テレビ等で乳和食を紹介

新聞・雑誌等多くのメディアが報道

- 25年6月27日(木) 「NHK あさイチ」 8:15～ 8.5分
- 25年7月21日(日) 「NHK サキどり」 8:25～ 10分
- 25年10月2日(水) 「NHK あさイチ」 8:15～牛乳・乳和食特集(20分)
- 25年11月11日(月) 「テレビ東京 レディス4(60分)
- 26年2月5日(水) 「TBS はなまるマーケット」(30分)
- 26年5月11日(日) 「TBS 駆け込みドクター」(57分)
- 26年6月30日(月) 「NHK ゆうどきネット」(12分)
- 26年10月29日(水) 「NHK あさイチ」 8:15～ 減塩特集

秋田県栄養士会乳和食セミナー

7月9日(火)18時ニュース

1. NHK秋田
2. ABS秋田放送
3. 秋田朝日放送

宮城県乳栄養士会乳和食セミナー

10月1～30日(水)夜のニュース))

1. 仙台CATV みんなのテレビ

大分県乳和食セミナー

9月25日(水)夜のニュース))

1. 大分朝日放送 スーパーチャンネル九州・沖縄
2. 大分朝日放送 スーパーチャンネル大分
3. 大分放送 OBSイブニングニュース

青森県栄養士会乳和食セミナー

11月4日(月)18時ニュース

1. RAB青森放送
2. 青森朝日放送



6月17日乳和食業界セミナー
サキどり 乳和食試食のインタビュー

2014年グルマン世界料理本大賞を受賞



グルマン世界料理本大賞は、「料理本のアカデミー賞」と言われ、世界唯一の料理本の賞である。毎年世界中で発行された中から選考されベスト料理本やベストワイン本が賞に輝いており、日本人の料理研究家では、2011年に栗原はるみ、2012年有元葉子、2013年速水もこみちが受賞した。2014年の最終選考は5月21日北京で開催され、「乳和食」料理本は、イノベーティブ部門で受賞しました。

5. 今後に向けてー1

平成27年度「ミルクとしての「乳和食」の取組予定

①乳和食のすすめ研修会

日本栄養士会、高血圧協会との共催で、主に栄養士会会員を対象に、小山先生の調理実習及び、高血圧と減塩に関する講演。全国5ヶ所

②研修会講習会への小山先生の派遣

ミルク会員など酪農乳業界が主催するセミナー講習会への講師派遣
全国5カ所

③乳和食指導者育成講習会

ミルクの会員・賛助会員より連絡。乳和食の指導者として育成を図る方を対象に小山先生による調理実習など講習会を実施。

④乳和食サイトの充実

乳和食の指導者育成を主目的に調理動画、レシピを掲載。
乳和食調理講習会の伝達講習会に。一般生活者の方も活用可能。

<http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/>

Jミルク乳和食サイトからの情報発信

The screenshot shows the homepage of the J-milk website. At the top left is the J-milk logo and the text "一般社団法人 Jミルク Japan Dairy Association (J-milk)". To the right is a search bar with "Google™ カスタム検索" and links for "お問い合わせ", "サイトマップ", and "English". Below the search bar are social media icons for Facebook, Twitter, and YouTube. A navigation bar contains links for "ホーム", "牛乳の基礎知識", "牛乳と健康", "ミルクレシピ", "教材・資料ダウンロード", "Jミルクについて", and "酪農乳業情報". The main banner features a bowl of soup with the text "New-Washoku" and "乳和食". Below this, it says "おいしい減塩「乳和食」のサイトはこちら". A "Close Up! クローズアップ" section highlights "緊急特集" and "子どもの成長と健康増進に牛乳が果". A "おすすめレシピ" section is also visible.

j-milk 一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association (J-milk)

Jミルクは、みなさんの食生活の向上と、酪農、乳業の発展を目的とした団体です。

Google™ カスタム検索 お問い合わせ | サイトマップ | English

ホーム 牛乳の基礎知識 牛乳と健康 ミルクレシピ 教材・資料ダウンロード Jミルクについて 酪農乳業情報

New-Washoku 乳和食

かんたん / 乳和食でおいしく減塩

乳和食
おいしい減塩「乳和食」のサイトはこちら

Close Up! クローズアップ

緊急特集 ◎ 子どもの成長と健康増進に牛乳が果

おすすめレシピ

5. 今後に向けてー2

- 乳和食のコンセプトは減塩。減塩のツールとして乳和食の更なる定着を。
 - 健康長寿のための減塩運動の推進と実践へ減塩意識、必要性の認識と味覚の体感
 - 一方減塩ニーズは、まだまだ未充足。
どうしたら減塩できるの。
外食、中食、加工食品、多様な減塩料理法の普及が必要。
- **牛乳・乳製品の和食文化への融合定着**

減塩サミット in 福岡

第4回臨床高血圧フォーラム 特別企画

減塩サミット2015 Salt Reduction Summit 2015 in Fukuoka IN福岡

日時 平成27年5月23日(土)・24日(日)

実行委員長

土橋 卓也 (第4回臨床高血圧フォーラム会長、製鉄記念八幡病院 院長)

早淵 仁美 (公立大学法人福岡女子大学 教授、第62回日本栄養改善学会学術総会会長)

■主催/日本高血圧学会、「減塩サミット2015 in 福岡」実行委員会

会場 エルガーラ・パサージュ広場及び周辺施設



美味しく！楽しく！健康的に！



まきばの家 乳和食レストラン 永利牛乳

【日本初！「乳和食レストラン」オープン】

2015年05月14日(木) 投稿者:管理者

こんにちは。

最近、暑かったり肌寒かったりと気温の変化が激しく、体調を崩しやすい日々が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしですか？

2015年6月1日、福岡県筑前町の永利牧場「まきばの家」に『日本初の乳和食レストラン(予約制)』をオープンいたします！



一乳和食とは？

乳和食は、味噌や醤油などの伝統的調味料に「コク」や「旨味」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節らし、美味しく食べる新しい和食の調理法のことです。

【まきばの家 乳和食レストラン】

★メニュー:シェフおまかせの乳和食ご膳 1名様1,200円

★ご予約:3日前までにお電話でご予約下さい

※レストランでお食事の際は必ず予約が必要となります



主なメニュー(一例)

- 朝倉産ほうれんそうと人参のカッテージチーズ白和え
- 鯖ミルク納豆とろろかけ
- ミルク茶碗蒸し
- 鯖の炙りミルク味噌煮
- ミルク胡麻豆腐の天婦羅 乳清餡かけ
- 乳清で炊いたもちし御飯
- ミルク豚汁
- 白菜と刻み昆布 乳清ポン酢漬

地産地消の素材にこだわり、高血圧症の予防に、健康寿命の延伸に、和食歴10年のシェフがつくる新しい減塩料理『乳和食』をぜひご賞味下さい！

皆さまからのご予約をお待ちしております！

謝 辞

Jミルクでは、国産牛乳乳製品の安定的な供給を通して、わが国の酪農乳業が、国民の健康と豊かな食生活に寄与することを使命としてまいります。

皆様方のご理解により、乳和食の普及促進にご支援ください。

ご清聴ありがとうございました。