



【今月のテーマ】 糖尿病を予防しよう！～乳和食を知ろう～

体調の崩しやすい時期ですが、いかがお過ごしでしょうか？

今月のテーマは糖尿病・乳和食について知ろうです。

11/14は世界糖尿病デーです。糖尿病は今や世界の成人のおよそ10人に1人5億3700万人が抱える病気です。日本には「糖尿病が強く疑われる人」が、約1000万人存在します。さらに、「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1,000万人おり、合計で総人口の15%を超える約2,000万人の糖尿病患者および予備群がいると推定されています。糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要です。糖尿病にならないよう、そして重症化しないよう食生活を見直してみましょう！

乳和食という言葉聞いたことがありますか？

乳和食とは味噌や醤油などの伝統的調味料に「コク」、「うま味」のある牛乳を組み合わせおいしく和食を食べてもらう調理法の事です！



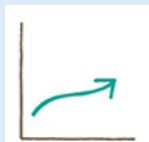
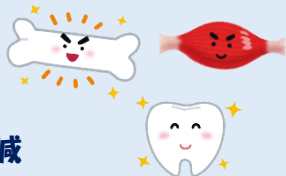
牛乳の特徴

高血圧を予防



メタボのリスク低減

骨や歯、筋肉の健康を保つ



食後血糖値の上昇がゆるやかに

乳和食での牛乳の使い方

必ず成分無調整を使う



だし代わりに



牛乳 + 調味料



酢を加え
分離させて使う

だし代わりに

ホエイ(乳清) + 調味料

コクを出す具材として



カッテージチーズ

水代わりに



ホエイ(乳清)



牛乳を使う事で「うま味」、「コク」がアップします！ぜひ普段の和食に牛乳を使った「乳和食」取り入れてみてください♪

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！
お近くのスタッフまでお声がけください♪

