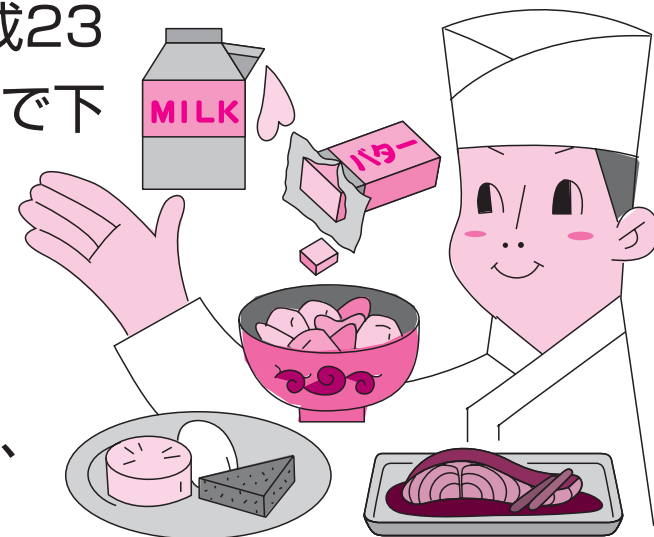


「ニュー」といっても「新しい」ではなく「乳和食」のことです。

牛乳・乳製品の摂取はカルシウムの供給源として骨の健康に重要な食品として知られていますが、最近の研究によると牛乳・乳製品摂取が多い場合には体重や体脂肪の増加抑制につながる可能性が報告されています。そこで、牛乳の旨味とコクで和食の食塩量を減らし不足しがちなカルシウムの摂取量を増やそうという減塩運動として始められたのが「乳和食」です。

世界文化遺産に認定された「和食」ですが、醤油や味噌を調味料とする和食は塩分を取りすぎになる傾向があります。様々な減塩運動が行われ、平成23年国民健康・栄養調査の結果では、食塩の摂取量は10.4gまで下がってきています。日本人の食事摂取基準2010年版では、食塩摂取量の目標は、男性9g未満、女性7.5g未満とされています。

「減塩はおいしくない」となかなか塩分を控えられない方は、牛乳・乳製品を食事に取り入れ、新しい減塩に挑戦してみてください。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。