

# 乳和食コンテンツのご紹介

## New- Washoku

乳和食

### 「乳和食」でおいしく減塩

乳和食は「和食」のおいしさをそのままに、日本人の食生活課題（減塩やカルシウム不足）の解決をサポートします。



Jミルク 乳和食

検索

# 乳和食“NEW”レシピ追加しました！



自家製カッテージチーズ  
でつくる  
「チーズ奴」



ビタミンDの多い魚を  
牛乳で煮る  
「ブリの味噌煮」



オーツと牛乳の組み合わせで  
栄養バランス◎  
「オーツおはぎ」



**忙しい現代人にこそおすすめしたい乳和食！**

★時短 ★材料少なめ ★作り置きできる、**新しいレシピが登場**しました。

<https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/recipe.html>

# 介護にもおすすめです！



栄養しっかり、おいしく減塩

## 介護におすすめ 乳和食

監修/西村一弘  
神戸女子大学人間健康学部  
健康栄養学科 教授

料理/藤原恵子  
関西学院大学健康・栄養学部  
管理栄養士

認知症には  
なりたくないわ

足腰が固ってきたな

摂食性障害が心配ね

牛乳の味は苦手だ！

介護食を作るって大変！

血圧が高いから、  
減塩しないと

低栄養が気になるし、  
牛乳を活用できないかしら...

介護する人、される人のそんなお悩みを“乳和食”がサポートします。



簡単手軽な乳和食で  
栄養しっかり、おいしく減塩！

11種類の乳和食料理について  
通常食、嚥下調整食のレシピを掲載。

介護する人、される人のお悩みを  
“乳和食”がサポートします。

下記webサイトよりPDFデータをダウンロード可能！  
冊子送付のお申し込みも受け付けております。

<https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/download.html>



乳和食 介護

検索

# 大量調理レシピあります！



＼ レシピ36品掲載 ／

スチコン調理も「牛乳×少ない調味料」  
でおいしい減塩が実現！

**New-Washoku** 乳和食

スチコンで減塩！  
大量調理レシピ

Part1 病院実践レシピ  
Part2 定番和食レシピ

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

New-Washoku きんぴらごぼう

材料	1人分 (標準量)	1人分 (減塩)	100人分 (減塩)
ごぼう	40g	40g	4000g
人参	10g	10g	1000g
牛乳	—	1g	1000g
醤油	1g	1g	100g
しょうゆ	4g	2g	200g
味噌	2g	2g	200g
だし汁	50g	—	—

1人分の栄養成分							
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	ナトリウム (mg)
66	1.5	2.6	190	35	3	0.5	—
減塩時	5.8	1.1	2.1	172	23	0	0.8

レシピのポイント

- ※牛乳の旨味がわかるので、だしは減らしなくても美味しく仕上げられる。しょうゆが減る。 ※しょうゆが減る。 ※しょうゆが減る。

作り方

**仕込み**

①ごぼう、人参は太めのせん切りにカットする。

**毎日調理**

①ごぼう、人参はスチコンで加熱する。(スチムモードで100℃) ②ごぼう:25分 ③人参:10分

④調味料(醤油、しょうゆ、牛乳など)をボールに入れて混ぜ、薄立たせておく。

⑤④にごぼう、人参を加え、混ぜ合わせる。

**当日の仕上げ**

⑥混ぜ合わせたものをスチコンで再加熱して、盛り付ける。

実際に病院で提供されているレシピも掲載しています。

高齢者に不足しがちな、たんぱく質、カルシウム、マグネシウムなども補給できるので、低栄養の予防にも。

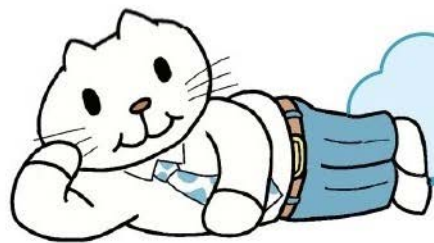
下記webサイトよりPDFデータをダウンロード可能！  
冊子送付のお申し込みも受け付けております。

<https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/download.html>

乳和食
スチコン

検索

# 「eラーニング」でジェイさんを相手に栄養指導しませんか？



健康診断でメタボ予備軍って  
言われちゃった～！

ジェイさん (30代・男性)  
ラーメンとビールが大好き！

栄養指導の先生



食生活の改善が必要ですね。  
「eラーニング・乳和食基礎講座」で  
一緒に学びましょう。

各STEP 20分程度。  
3部構成で自分のペースで学習を進められます。

☐ STEP 1 「私たち日本人の食生活」

☐ STEP 2 「牛乳のちから」

☐ STEP 3 「新しいスタイルの和食 乳和食」

[監修] 乳和食開発者  
料理家・管理栄養士 小山浩子先生

★受講無料・要登録

[https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/download\\_data.html](https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/download_data.html)



乳和食 eラーニング

検索