

“乳和食”って ご存知ですか？

和食に牛乳を取り入れることで、牛乳の旨味とコクにより、おいしく減塩できるのが“乳和食”です。



日本人の食生活、減塩が急務の課題です！

日本人の食塩摂取量は国が定める目標量を大きくオーバーしています。食塩過剰は高血圧の最大要因です。一方で、減塩で血圧が下がることは証明されています。

【高血圧が引き起こす合併症】

日本人の食塩摂取量と目標量の比較

成人男性	
目標量	平均摂取量
8.0g 未満/日	10.8g /日

成人女性	
目標量	平均摂取量
7.0g 未満/日	9.2g /日

※出典：厚生労働省「日本の食事摂取基準（2015年版）」
「平成28年国民健康・栄養調査」

高血圧

心不全

心筋梗塞

脳卒中

腎不全

乳和食は単に牛乳を加えることにあらず！！

“乳和食”を支える5つのミルクマジック

5つの方法で牛乳の味やにおいを抑えることができます。



“乳和食”でおいしく、手軽に減塩をはじめよう！

詳しくは
こちら！



島根県内の 乳業メーカー

私たちが安全でおいしい
島根県産牛乳を
皆様にお届けします！

