



2015 Milk Calendar

みんなの健康ごはん



「きょうの料理」でおなじみ
小田 真規子 先生



牛乳には、他にも家族みんなの健康を守る機能がいっぱい!



- ・カルシウム204mg
- ・脂質 7.1g
- ・ビタミンA 71μg

牛乳180mlの
栄養成分
エネルギー
125 kcal

出典：
文部科学省
「日本食品標準成分表 2010」

- ・たんぱく質6.1g
- ・ビタミンB₁₂ 0.6μg
- ・ビタミンB₁ 0.07mg
- ・ビタミンB₂ 0.30mg

イライラ解消 & 安眠

牛乳にはストレスのイライラや緊張などをやわらげる成分が含まれています。また、牛乳のたんぱく質が分解してできる成分には、脳に作用して眠りを誘う働きがあることがわかっています。

熱中症対策

軽いジョギングや速めのウォーキングなど、ややきつめの運動後に牛乳を飲むと、暑さに強い体づくりにつながることがわかっています。牛乳は熱中症・夏バテ対策に欠かせない一品です!

疲労を回復

牛乳に豊富に含まれるビタミンB群は、疲労回復に役立ちます。また、汗によって失われた水分やミネラルも補給できるので、運動後にもおススメ。

美肌作り

健康な素肌作りには良質のたんぱく質(ラクトフェリンなど)、ビタミンA、ビタミンB₂が欠かせません。これらをバランスよく含む牛乳は美肌ケアにピッタリです。

高齢者の 低栄養予防

高齢者は食事が少なくなったり、肉などの動物性たんぱく質の摂取が減るなど低栄養になりがち。この低栄養状態は老化を進め、免疫力の低下を招き、肺炎(死因の第3位)になりやすくなることも心配されます。栄養豊富な牛乳で健康長寿を!

便秘を解消

牛乳・乳製品をとると腸内の善玉菌が増えます。善玉菌は腸内の環境を良くするので、便の状態が良くなり、腸の動きも活発になって、便秘の解消に役立ちます。また、朝食は腸の1日をスタートさせます。朝の食卓に牛乳はいかが?

免疫力を高める

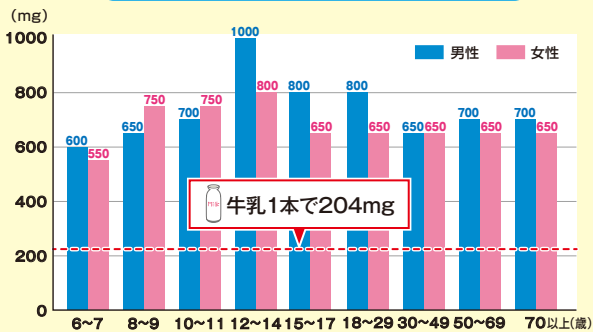
牛乳には免疫機能をもつ乳清たんぱく質が多種類含まれていて、腸の中でウイルスや細菌の殺菌作用、腫瘍細胞の致死作用などを発揮します。

骨や歯を強くして、いつまでも元気に

骨や歯の健康にはカルシウムの摂取が重要です。成長期の子どもはもちろん、青年から高齢者まで、生涯の健康を保つためにもしっかりカルシウムを摂りましょう。

牛乳は1本で1日に必要なカルシウム量の約1/4~1/3が含まれているので、カルシウムを手軽に補給できる身近な食品といえます。さらに牛乳のカルシウムは魚や野菜に比べて体に吸収されやすいこともわかっていて、牛乳はとても効率よくカルシウムが摂れる食品なのです。

年齢別1日に必要なカルシウム推奨量



出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版)

簡単ドリンクから 本格的な料理まで ミルクカレンダーに おまかせ!

毎月のカレンダーに掲載されているQRコードから、Jミルクのミルクレシピへアクセスできます。



QRコードで、**ビッ!**
表示された専用のURLにアクセスすると「おすすめレシピ」や検索画面が表示されます。

講師プロフィール

小田 真規子

(おだ まきこ)

料理家、栄養士、フードディレクター。健康に配慮した、誰もが作りやすい、簡単で美味しいレシピの開発が得意。女子栄養大学短期大学部、香川調理製菓専門学校卒業後、料理研究家に師事。独立後はスタジオナッツを主宰し、雑誌連載、単行本制作、企業のメニュー開発や広告・宣伝などに携わる。「きょうの料理ビギナーズ」では3年間料理の監修を担当。



●スタッフ一覧

企画・制作・進行：(株)NHK エデュケーション (株)ZAZA
カメラマン：志津野裕計 (クラッカースタジオ)
スタイリスト：スタジオナッツ
イラストレーター：中路和夫
印刷：(株)光陽メディア
健康監修：田中大介 (昭和大学 准教授)

©一般社団法人 全国牛乳流通改善協会 2014
©一般社団法人 Jミルク 2014

平成26年度 生乳需要基盤強化対策事業 独立行政法人 農畜産業振興機構後援

1 2015 睦月

牛乳使用量
(2人分)
400ml

食塩
相当量
3.5g

煮汁まで飲み干せる、やさしい味

ミルクふろふき大根

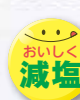
2 日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28

ミルクふろふき大根(1人分) /
エネルギー 396kcal たんぱく質 19.7g
脂質 16.8g 炭水化物 39.4g
カルシウム 312mg コレステロール 63mg
食物繊維 4.4g

材料(2人分)

大根…8cm(300g)
にんじん…小1本(100g)
大根の葉…少量
A 牛乳…300ml
水…50ml
みりん…大さじ1
塩…小さじ1/4
豚ひき肉…100g
B 牛乳…100ml
みそ…40g
砂糖…大さじ2
かたくり粉…小さじ1
しょう…小さじ1/4
ゆずの皮…適量

- 大根は2cm幅に切って皮をむく。にんじんは皮をむき、長さを半分に切って縦半分に切る。
- 鍋に湯約1Lを沸かし、①を入れ、10分間ゆでる。煮上がり間際に大根の葉も入れてサッとゆで、ざるにあげて手早く冷ます。
- 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立つ直前に大根、にんじんを入れる。水で濡らした紙タオルで落としふたをし、弱火にして20分間煮る。
- 小鍋にひき肉を入れて広げ、そのまま中火にかける。半分ほど色が変わったから2分ほど炒める。Bを混ぜ合わせて加え、弱火でとろみがつくまでよく混ぜながら煮る。
- 器に③をスープごと盛って④をかけ、②の大根の葉を添え、ゆずの皮のせん切りを散らす。



下ゆでして、牛乳の旨みを染み込みやすく

根菜を下ゆでした後、ざるにあげて乾かすことで牛乳ベースの煮汁がグンと染み込み、少ない塩分でも味がしっかりと入ります。そばる味噌も牛乳を使えば濃い味付けをしなくてもコクがでて満足できる仕上がりに。

一般的なおでんに比べて約0.8g減塩できます!

日	月	火	水	木	金	土
28 スマホでミルクレシピ!	29	30	31	1 元日 先負	2 仏滅	3 大安
4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口
11 先勝	12 成人の日 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝
18 友引	19 先負	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅
25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安

牛乳使用量
(2人分)
300ml

食塩
相当量
2.7g

フライパンひとつでできる減塩メニュー！

3	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

鶏肉と菜の花の和風スープパスタ(1人分) /
エネルギー 641kcal たんぱく質 32.0g
脂質 29.3g 炭水化物 58.3g
カルシウム 278mg コレステロール 117mg
食物繊維 4.5g

鶏肉と菜の花の 和風スープパスタ

材料(2人分)

スパゲッティ(1.6mm)…(乾)120g
菜の花…100g
鶏もも肉…小1枚(200g)
たまねぎ…1/2コ(100g)
ごま油…大さじ1
A 牛乳…300ml
水…200ml
塩…小さじ2/3
菜の花用
しょうゆ・ごま油…各小さじ1

- 菜の花は沸騰した湯でかためにゆで、冷水にとって水気を絞り、長さを3等分に切る。
- 鶏肉は2〜3cm角に、たまねぎは薄切りにする。
- フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②を入れて広げ、2分間焼いて上下を返す。**A**を加え、スパゲッティを乾麺のまま広げて入れる。(長ければ2つに折って入れる)
- 麺をほぐしながらよく混ぜ、ふたをして弱火で10分間火を通す。途中でほぐすように1、2回混ぜるとよい。
- ①の菜の花にしょうゆ、ごま油を絡め、④とあえたら、器に盛る。



パスタを牛乳ベースの
スープで煮込む

パスタをゆでずに乾麺のままスープの中で煮込むと、程よいとろみとコクがいきなり、少ない塩分でも満足感が得られます。シンプルな調味なので、仕上げのごま油の風味も良く立ち、味のアクセントを感じやすくなります。

一般的な
カルボナーラに比べて約**0.5g**減塩できます！

日	月	火	水	木	金	土
1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負○	5 仏滅	6 大安	7 赤口
8 先勝	9 友引	10 先負	11 建国記念の日 仏滅	12 大安●	13 赤口	14 先勝
15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 先勝●	20 友引	21 先負
22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引●	27 先負	28 仏滅
1	2	3	4	5	6	7



スマホでミルクレシピ！

牛乳使用量
(2人分)
250ml

食塩
相当量
2.6g

4	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

豆腐と明太子のとろとろ煮(1人分) /
エネルギー 334kcal たんぱく質 21.5g
脂質 19.1g 炭水化物 18.0g
カルシウム 265mg コレステロール 206mg
食物繊維 1.9g

クリーミーな中に ピリリのアクセント 豆腐と明太子の とろとろ煮

材料(2人分)

絹ごし豆腐…1丁(300g)
ねぎ…1本(100g)
からし明太子…小1腹(60g)
水菜…1株(20g)
ゆで卵…1コ
ごま油…大さじ1
A 牛乳…250ml
かたくり粉…大さじ1
塩…小さじ1/3

- ねぎは斜め薄切り、明太子は小さくちぎる。
- 水菜は5cm長さに切り、ゆで卵は殻をむいて粗く刻む。
- フライパンにごま油を入れて中火で熱し、**①**を入れて1分ほど炒める。フライパンの中央部分を空け、そこに大きめにちぎった豆腐を入れる。
- そのまま2分間焼き、**A**を混ぜ合わせて回し入れる。ときどき上下を返しながらか、全体にとろみがつくまで火を通す。
- 器に盛り、**②**を散らす。



とろみをつけて、余分な塩分をつけない

とろりと崩れる絹ごし豆腐とパンチのある明太子の味わいをまとめるのが牛乳。かたくり粉で牛乳にとろみをつけて煮ることで全体が水っぽくなく濃厚な味に仕上がります。余分な塩分を加えずにすみます。

一般的な **いり豆腐** に比べて **約0.5g** 減塩できます!

日	月	火	水	木	金	土
1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅○	7 大安
8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口●
15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 友引●	21 春分の日 先負
22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負●	28 仏滅
29 大安	30 赤口	31 先勝	1	2	3	4



スマホでミルクレシピ!

ボリュームいっぱい、超ヘルシー

ミルクじゃがいものわかめオムレツ

牛乳使用量
(3人分)
300ml

プレーンヨーグルト
(3人分)
60ml

食塩
相当量
2.0g

5	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

ミルクじゃがいものわかめオムレツ(1人分)／
エネルギー 360kcal たんぱく質 15.2g
脂質 22.4g 炭水化物 23.0g
カルシウム 187mg コレステロール 298mg
食物繊維 1.5g

材料(3人分) 直径20cmのフライパン1枚分

じゃがいも…2コ(正味250g)
ちくわ…1本
わかめ(乾)…大さじ1
卵…4コ

A 牛乳…300ml
ごま油…小さじ1
塩…小さじ1/2

サラダ油…大さじ2

B プレーンヨーグルト…60ml
しょうゆ…小さじ1
サラダ油…小さじ1
砂糖…少々
ゆずこしょう…少々

- じゃがいもは皮をむいて2～3cm角に切る。ちくわは縦半分の小口切りにする。わかめをぬるま湯でもどし、水けをきる。卵はボウルに割り入れてほぐす。
- 鍋にじゃがいも、**A**を入れて中火にかける。煮立ったら時々かき混ぜながら15～20分間、水分がほぼなくなるまで煮る。ちくわを加えて混ぜて、粗熱をとっておく。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、わかめを軽く炒めたら②を加えてよく混ぜる。卵液を20cmほどの高さから回し入れ、周囲が白っぽく固まってきたらゴムベラで10回ほど混ぜ、火から下ろす。卵を寄せてフライパンよりひと回り小さい円形にまとめる。
- 再び火にかけて1分間焼いたら、裏返し、形を整えながら弱火で2～3分間焼く。*
- B**を混ぜ合わせて添え、かけていただく。

※フライパンよりひと回り小さい皿をかぶせて裏返し、それに戻すと失敗しません。



具に味を入れれば、卵液は塩なしでOK

牛乳でじっくり煮込んだじゃがいもを加えることで、卵の調味をほとんどしなくても味わい深いボリュームあるオムレツになります。ポテトサラダを作る要領で粉をふかせるようにたっぷりの牛乳をからめましょう。冷めても柔らかいので、お弁当のおかずにもおすすめ。

一般的なベーコン入りスペイン風オムレツに比べて約**0.8g**減塩できます!

日	月	火	水	木	金	土
29 スマホでミルクレシピ!	30	31	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安○
5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口
12 先勝●	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝
19 先負●	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負
26 仏滅●	27 大安	28 赤口	29 昭和の日 先勝	30 友引	1	2

牛乳使用量
(4人分)
200ml

食塩
相当量
1.1g

まぐろの ミルクごまだれマリネ

たれがよくからんで、濃厚な味わい♡



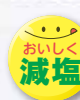
6	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

まぐろのミルクごまだれマリネ(1人分) /
エネルギー 183kcal たんぱく質 20.4g
脂質 8.4g 炭水化物 6.9g
カルシウム 210mg コレステロール 35mg
食物繊維 2.3g

材料(4人分)

まぐろ(赤身、刺身用さく)…250g
しょうが…2かけ
みょうが…4コ
青じそ…6枚
ペビーリーフ…70g
練りごま(白)…大さじ5
A 砂糖…大さじ1
練りわさび…小さじ2〜3
塩…小さじ1
牛乳…200ml

- 1 まぐろを半分切る。熱湯に10秒間つけたら、氷水にとって手早く冷ます。
- 2 しょうがは皮をむいてせん切り、みょうがは縦半分に切って斜め薄切り、青じそは小さくちぎる。以上をペビーリーフと合わせて10分間ほど水にさらし、ざるにあげて水けをきる。
- 3 練りごまをボウルに入れてよく練り、Aを入れてさらに混ぜ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。
- 4 まぐろの水けを紙タオルなどでよくふいたら、そぎ切りにし、器に並べる。②を散らし、③のたれをかけてあえる。10分間ほどおいて冷蔵庫に入れて冷やし、味をなじませてからいただく。



お刺身もしょうゆを使わないたれで

お刺身はジャブジャブとしょうゆを使いがち。濃厚な牛乳マリネソースを合わせることで少ない塩分でも味がなじみます。まぐろを湯引きすることで噛みごたえも出て、ソースともより絡みやすくなります。

一般的な
まぐろの刺身 に比べて **約0.4g** 減塩できます!

日	月	火	水	木	金	土
26 スマホでミルクレシビ!	27	28	29	30	1 先負	2 仏滅
3 憲法記念日 大安	4 みどりの日 赤口○	5 こどもの日 先勝	6 振替休日 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安
10 赤口	11 先勝●	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口
17 先勝	18 仏滅●	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負
24 仏滅	25 大安	26 赤口●	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅
31 大安						

6月は牛乳月間

牛乳使用量
(4人分)
500ml

食塩
相当量
2.5g

ホエー&カレーで、
さっぱりした味に

手づくりチーズの 和風パエリア

鶏もも肉…1枚(250g)
塩…小さじ1/3 こしょう…少々
えび(殻つき、中)…6匹
あさり…12コ たまねぎ…1/2コ
サラダ油…大さじ1・1/2
米…2合(360ml)
A カレー粉…小さじ1
しょうゆ…大さじ1/2 塩…小さじ1/2
細ねぎ…適量
手づくりカッテージチーズ
(でき上がり ホエー:350ml チーズ:120g)*
…牛乳500ml、酢30ml
※カッテージチーズとホエーの作り方は
最終ページにあります。

材料(4人分)

- 鶏肉は4cm角に切って塩、こしょうをふる。えびは背に切り目を入れ、背わたがあれば抜く。たまねぎはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油大さじ1を入れて中火で熱し、鶏肉を入れ、3分間焼く。さらにえびを加えて2〜3分間炒めて取り出す。
- 同じフライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて熱し、たまねぎを2分間炒めたら、米を洗わずに入れて3分間炒める。
- ホエーと水を合わせて450mlにし、Aとともに③に注ぎ入れてよく混ぜ、平らにならして砂抜きしたあさり、②を広げてのせる。ふたをして煮立ったら弱火にして20〜25分間炊く。
- ふたをとり、1分間強火にしてご飯に少し焦げ目をつける。カッテージチーズ、斜め切りの細ねぎを散らしたら火を止め、ふたをして10分間蒸らす。



手づくりカッテージチーズとホエーを有効活用

米を炊くのにホエーを使うと、ホエーの酸味がアクセントになり、少ない塩味でもさっぱりと美味しく炊き上がります。手づくりのカッテージチーズは濃厚な舌ざわりで、脂肪分を控えながらも満足感があります。カレー粉としょうゆを合わせて高齢者にも馴染みある味に。

一般的な炊き込みご飯に比べて約**0.6g**減塩できます!

手づくりチーズの和風パエリア(1人分) /
エネルギー 564kcal たんぱく質 25.9g
脂質 19.0g 炭水化物 67.1g
カルシウム 188mg コレステロール 128mg
食物繊維 1.0g

7	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
31	1 赤口 6月1日は 牛乳の日 WORLD MILK DAY	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安
7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口
14 先勝	15 友引	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負
21 仏滅	22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅
28 大安	29 赤口	30 先勝	1	2	3	4



スマホでミルクレシピ!

牛乳使用量
(2人分)
300ml

食塩
相当量
3.5g

ミルク冷や汁つけ麺(1人分) /
 エネルギー 615kcal たんぱく質 29.3g
 脂質 15.1g 炭水化物 86.0g
 カルシウム 283mg コレステロール 62mg
 食物繊維 6.0g

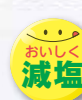
もちろん、ごはんにかけてもOK
 ミルク冷や汁つけ麺

材料(2人分)

あじの干物…小2枚(正味120g)
 サラダ油…小さじ1
 オクラ…10本(80g)
 しょうが…2かけ
 A みそ…大さじ1
 塩…小さじ1/4
 牛乳…300ml
 にんじん…30g
 水菜…20g
 そうめん…4ワ(200g)
 焼きのり・梅干し・わさび…お好みで

- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、頭と尾を落としたあじを表裏2～3分ずつ焼いたら、骨と皮を除いてほぐしておく。
- オクラは沸騰した湯で30秒間ゆで、冷水にとって冷まし、小口切りにする。しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ボウルにあじ、②、Aを入れて混ぜ、牛乳を加えて溶きのばす。冷蔵庫で冷やしておく。

- にんじんはせん切り、水菜は3～4cm長さに切る。
- そうめんはたっぷりの湯で好みの加減にゆでる。冷水にとってかるくもみ洗いして水けをきり、④を混ぜて盛り、③の冷や汁をつけて食べる。お好みで焼きのり、梅干し、わさびをそえる。



麺つゆも、牛乳ベースで

つつい注ぎ足してしまう塩分の高い麺つゆ。麺類はなかなか減塩が難しいですが、汁けの少ない牛乳ベースのつゆで塩分を控えましょう。粘りのでるオクラは少ない分量でもしっかり麺にからみ、またたっぷりの野菜をよく噛むことで食べごたえもあります。

一般的な
 そうめん(つけ麺) に比べて約2.3g減塩できます!

日	月	火	水	木	金	土
28 スマホでミルクレシビ!	29	30	1 友引	2 先負○	3 仏滅	4 大安
5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅●	10 大安	11 赤口
12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 赤口●	17 先勝	18 友引
19 先負	20 海の日 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引●	25 先負
26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負○	1



抹茶ミルクの夏氷 (1人分) /
 エネルギー 146kcal たんぱく質 3.7g
 脂質 3.6g 炭水化物 25.3g
 カルシウム 110mg コレステロール 11mg
 食物繊維 1.0g 食塩相当量 0.1g
 小豆ミルクかん (1人分) /
 エネルギー 257kcal たんぱく質 5.5g
 脂質 2.7g 炭水化物 53.3g
 カルシウム 89mg コレステロール 8mg
 食物繊維 3.5g 食塩相当量 0.2g

抹茶ミルクの夏氷 小豆ミルクかん

涼しい乳和菓子でカルシウム補給

抹茶ミルクの夏氷
 抹茶…10g
 グラニュー糖(または砂糖)…80g
 水…50ml
 牛乳…350ml

小豆ミルクかん 流し函 15×15cmのもの1台分
 ゆで小豆(加糖)…300g
 砂糖…50g
 粉寒天…5g
 水…150ml
 牛乳…250ml

材料(4人分)

- 抹茶ミルクの夏氷**
- ボウルに抹茶、グラニュー糖を入れてすり混ぜ、水を少しずつ加えて練る。さらに牛乳を混ぜ、バットなどに流し入れて冷蔵庫に入れる。
 - 半分くらい固まってきたらボウルにあげ、フォークやスプーンでかき混ぜて空気を含ませる。再びバットに移し、冷蔵庫へ。これを何度かくり返して冷やし固める。

- 小豆ミルクかん**
- ボウルにゆで小豆と砂糖を入れて泡立て器でよくすり混ぜ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。
 - 鍋に粉寒天と水を入れ、中火にかける。ゴムベラでよく混ぜながら、沸騰後も1〜2分間煮立てる。
 - ①に②を少しずつ加えて混ぜ、均一に混ざったらボウルの底を氷水に当てて粗熱を取り、流し函に入れる。冷蔵庫で冷やし固める。

おいしく減塩

手づくりのミルクおやつで、糖分も控えめに

乳製品を使うことは少ない和菓子ですが、氷菓子や水ようかんなら牛乳も取り入れやすくなります。牛乳を加えることで、汗で失われるミネラルを補給でき、糖質に偏りがちな不規則な食生活で不足しやすいたんぱく質とカルシウムをとることができます。また、手づくりのおやつは甘さも調節できるのでおすすめです。

日	月	火	水	木	金	土
26 スマホでミルクレシピ!	27	28	29	30	31	1 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安
9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 先勝	15 友引
16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負
23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅
30 大安	31 赤口					

牛乳使用量
(2人分)
300ml

食塩
相当量
2.5g

10	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

きのこことひじきのミルク袋煮(1人分) /
エネルギー 486kcal たんぱく質 23.0g
脂質 20.2g 炭水化物 48.4g
カルシウム 329mg コレステロール 56mg
食物繊維 3.3g

メタボ予防の味方、
食物繊維も一緒に

きのこことひじきの ミルク袋煮

油揚げ…2枚
芽ひじき…大さじ1
しいたけ…2枚
鶏ひき肉…100g
A しょうゆ…大さじ1/2
砂糖…小さじ1
かたくり粉…小さじ1
さつまいも…150g
B 牛乳…300ml
水…50ml
みりん…大さじ3
塩…小さじ1/2
細ねぎ(あれば)…適量

- 油揚げはぬるま湯でよくもみ洗いし、水けを絞って半分に切り、切り口から指を入れて袋状に開く。芽ひじきは水400mlにつけてもどし、ざるにあける。
- しいたけは軸を除いて薄く切り、ボウルに入れてひき肉、Aを加えて混ぜ、芽ひじきを加えてさらに混ぜる。油揚げに1/4量ずつ詰め、楊枝でとめる。
- 鍋に②とB、1cm幅の輪切りにしたさつまいもを入れて中火にかける。煮立つ前に、水で濡らした紙タオルをかぶせ、弱火にして20～25分間煮る。
- 火を止め、ふたをしてそのまま20分間蒸らす。器に盛り、4cm長さに切った細ねぎを添える。



煮含ませる料理は、いもやひき肉と合わせて

乾物や油揚げなど、煮含ませる食材はどうしても減塩しにくいものです。さつまいもやひき肉と組み合わせることで、牛乳の甘みが際立ち、塩分を抑えても味が物足りなくなりません。油揚げからジュワツとしみ出す煮汁で心地よい塩分に。

一般的なひじき煮に比べて約0.8g減塩できます!

日	月	火	水	木	金	土
30 スマホでミルクレシビ!	31	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安 〇
6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口
13 友引 ●	14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引
20 先負	21 敬老の日 仏滅 〇	22 国民の休日 大安	23 秋分の日 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負
27 仏滅	28 大安 〇	29 赤口	30 先勝	1	2	3

牛乳使用量
(2人分)
230ml

食塩
相当量
3.0g

11	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					

焼きさばとねぎのみそミルク煮(1人分) /
エネルギー 450kcal たんぱく質 28.4g
脂質 19.9g 炭水化物 33.3g
カルシウム 226mg コレステロール 79mg
食物繊維 2.9g

定番のさばみそを上品に減塩

焼きさばとねぎのみそミルク煮

さば…2切れ(200g)
れんこん…100g
ねぎ…1/2本
しょうが…1かけ
サラダ油…大さじ1

A 牛乳…200ml
水…50ml みりん…50ml
塩…小さじ1/4

B みそ…大さじ1・1/2
牛乳…30ml
かたくり粉…小さじ1
酢…小さじ1
すりごま(白)…大さじ1

材料(2人分)

- 1 さばは紙タオルで水けを拭き取り、皮に1cm間隔の切り目を入れる。
- 2 れんこんは皮をむいて小さめの乱切り、ねぎは5cm長さに切る。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、皮目を下にしたさば、れんこん、ねぎを入れて表面を3分間焼きつける。裏に返し、フライパンの余分な油を紙タオルで拭き、混ぜ合わせたAを注ぐ。
- 4 スプーンで煮汁をすくいかけながら、弱めの中火に変えて8〜10分間煮る。
- 5 Bを合わせて④に回しかけ、煮汁をかけながら煮る。酢を混ぜ入れ、すりごまをふり、器に盛る。細切りにしたしょうがをそえ、からめながらいただく。

おいしく減塩

焼いてから煮込んで臭みを減らす

さばを焼いてから煮込むことで余分な脂肪が落ち、塩分を控えても魚特有の生臭さを抑えて上品な味わいになります。牛乳ベースの煮汁で煮込み、仕上げにしょうがと酢を加えれば、減塩しながらも美味しい煮魚に。

一般的なさばのみそ煮に比べて約1.0g減塩できます!

日	月	火	水	木	金	土
27 スマホでミルクレシビ!	28	29	30	1 友引	2 先負	3 仏滅
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安
11 赤口	12 体育の日 先勝	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝
18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引
25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負

牛乳使用量
(2人分)
60ml

プレーンヨーグルト
(2人分)
150ml

食塩
相当量
1.9g

12 日 月 火 水 木 金 土

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 31

やわらかとんかつのヨーグルタルタル(1人分) /
エネルギー 720kcal たんぱく質 35.7g
脂質 47.4g 炭水化物 35.0g
カルシウム 228mg コレステロール 173mg
食物繊維 2.9g

牛乳を下味&衣に使って、
肉汁ジュワー

やわらかとんかつの ヨーグルタルタル

材料(2人分)

豚ロース肉(とんかつ用)…2枚(250g)

A 牛乳…30ml

塩…小さじ1/4 こしょう…少々

卵…1コ 牛乳…30ml

小麦粉…大さじ6

パン粉…2カップ 揚げ油…適量

青じそ・キャベツ…適量

<ヨーグルタルタル>

B プレーンヨーグルト…150ml

パプリカ(みじん切り)…50g

たまねぎ(みじん切り)…30g

オイスターソース…小さじ2

すりごま(白)…大さじ1

1 豚肉は両面を包丁の背で細かく20～30回ずつたたき、一回り大きくする。パットなどに**A**を合わせ、豚肉を20分間漬ける。

2 ボウルに卵を割り入れてほぐし、牛乳、小麦粉を加えてよく混ぜる。

3 豚肉に**2**をからめたら、パン粉をまぶしつけ、かるく押さえるように衣をつける。

4 フライパンに油を2cm深さまで入れて中火で170～180℃に熱する。**3**を入れ、火を少し強め、5～6分かけて揚げる。途中で一度、裏返す。

5 器に青じそを敷いて**4**を盛り、食べやすく切ったキャベツを添える。**B**を混ぜ合わせ、全体にかける。



ジューシーな肉は、薄味でもおいしい！

固く火の通り過ぎた肉はソースをたっぷりかけがち。下ごしらえで肉を牛乳に浸すと驚くほど柔らかくなり、十分に火を通してその柔らかさは変わりません。さらに肉の臭みが消え、牛乳の芳醇な香りによって少ない塩分でも満足できます。ヨーグルトベースのタルタルソースでエネルギーもカット！

一般的なとんかつ&タルタルソースに比べて約**1.2g**減塩できます！

日	月	火	水	木	金	土
1 仏滅	2 大安	3 文化の日 赤口●	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅
8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 仏滅●	13 大安	14 赤口
15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安●	20 赤口	21 先勝
22 友引	23 勤労感謝の日 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口○	27 先勝	28 友引
29 先負	30 仏滅	1	2	3	4	5



スマホでミルクレシピ！

牛乳使用量
(4人分)
250~300 ml

食塩
相当量
2.4g

1	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
2016	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

さけとトマトの酒かす鍋(1人分)／
エネルギー 251kcal たんぱく質 21.9g
脂質 5.6g 炭水化物 26.1g
カルシウム 158mg コレステロール 38mg
食物繊維 6.9g

さけとトマトの酒かす鍋

トマトの酸味があるから
ポン酢なしで！

材料(4人分)

酒かす…150g
A 牛乳…50~100ml
砂糖…大さじ1
塩…大さじ1/2
生ざけ…2~3切れ(200~300g)
白菜(またはキャベツ)…400g
しめじ…200g
ねぎ…2本
牛乳…200ml
水…200ml
ミニトマト…12コ
クレソン(またはせり)…適量

- かす床を作る。酒かすを細かくちぎってボウルに入れ、かぶるくらいのぬるま湯を注いで10分間おく。酒かすがゆるんだら湯を捨て、よく練る。Aを加えてさらに混ぜる。
- さけは1切れを2~3等分に切り、①の1/3量をからめておく。
- 白菜は2cm幅に切る。しめじは根元を落として小房にわけ、ねぎは斜め1cm幅に切る。
- 牛乳と水を合わせて煮汁を作る。
- 鍋に②、③をきっちり詰め(全部入れなくてもよい)、④を注ぐ。残りのかす床を散らし、ふたをして中火にかける。煮立って5分ほどしたら上下を返し、さけに火が通るまで煮る。
- ミニトマト、刻んだクレソンを加えてさらにひと煮する。



鍋の煮汁の塩分だけで満足できるおいしさに

しょうゆや塩ベースの鍋は、食べ進むうちにポン酢やごまだれが欲しくなり、知らず知らずに塩分を取りすぎてしまいます。始めからしっかり味のついたかす床で煮込んでいくとその心配もなし。トマトの酸味がアクセントになり、何もつけずにそのままおいしくいただけます。

一般的な寄せ鍋に比べて約**1.7g**減塩できます！

日	月	火	水	木	金	土
29 スマホでミルクレシビ！	30	1 大安	2 赤口	3 先勝●	4 友引	5 先負
6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 大安●	12 赤口
13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝●
20 友引	21 先負	22 仏滅	23 天皇誕生日 大安	24 赤口	25 先勝○	26 友引
27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1	2



どうして減塩？ なぜ牛乳？

日本人の約4,300万人が 高血圧！

生活習慣病の中でも最も多い疾患である高血圧。推計では我が国の約4,300万人、人口の約3分の1が高血圧と言われています。50歳以上ではなんと2人に1人以上が高血圧です。

高血圧は動脈硬化につながり 心筋梗塞や脳梗塞などの原因に

高血圧が続くと動脈硬化となり、高血圧がさらに悪化します。また、硬く厚くなった血管壁の一部がはがれて、心臓の血管でつまれば心筋梗塞を、脳なら脳梗塞を引き起こします。実際に、血圧が高くなると循環器疾患になり、死亡率も高くなることがわかっています。

食塩の摂りすぎは 高血圧の最大要因！

血圧を上げる主な要因には、肥満や運動不足、喫煙、アルコールなどがありますが、特に気をつけたいのが「食塩の摂りすぎ」です。日々の食卓に並ぶ和食は栄養のバランスがとれているものの、塩分が高めのものが多いことが指摘されています。まずは毎日の食習慣の見直しが大切なのです。

達成しよう！ 食塩摂取の目標量

現在の日本人の1日あたり平均食塩摂取量は男性が11.3g、女性が9.6g。年々減少傾向にありますが、目標量までは男女とも2.5g以上減らさなければなりません。高血圧または血圧がやや高めの方は、6g未満が目標量です。

成人男性

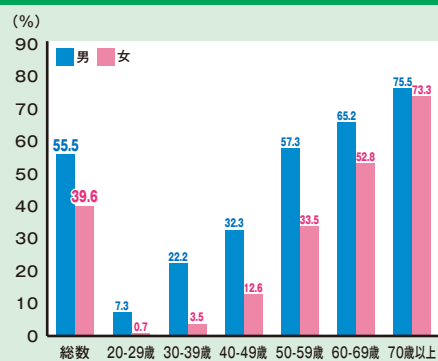
8.0g未満

成人女性

7.0g未満

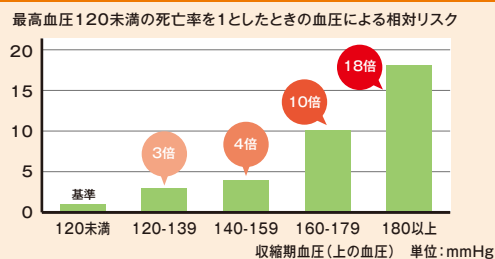
出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版)

年齢階級別高血圧有病者の割合



資料：厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査」

血圧と循環器疾患死亡率との関係 (30～64歳)



出典：「高血圧治療ガイドライン2009」- 年齢別血圧水準と循環器疾患・総死亡リスクとの関連 (NIPPON DATA 80: 男性 3,779 人の 19 年間の追跡から 30～64 歳のデータ)



牛乳だからできる おいしくて簡単な減塩食

減塩食は味が薄くて続けられない、という方におすすめなのがいつものメニューに牛乳を使う減塩方法です。牛乳の旨味とコクが加わるので味が薄くなることもなく、作り方も簡単だから毎日続けられます。料理に使うと、牛乳の味やにおいが気にならないので、牛乳が苦手な人にもおすすめです。

おいしく
減塩

牛乳・乳製品をよく摂る人は、あまり摂らない人と 比べて血圧が低い、メタボが少ない そして、メタボ改善へ

牛乳には血圧の調整機能があることが知られています。加えて最近の調査では牛乳・乳製品の摂取が生活習慣病予防にも役立つことがわかってきました。

1つは牛乳・乳製品を摂取する人ほどメタボになりにくいこと。もう1つはメタボの人が食生活や運動習慣を見直すとともに牛乳・乳製品を毎日摂る(1日牛乳400ml程度)とメタボが改善に向かうということです。メタボあるいはメタボ予備軍の数は中高年の男性では2人に1人、女性では5人に1人とわれています。ぜひ、毎日の牛乳で健康維持を！

メタボ：メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)。生活習慣病を引き起こすものとなる。



6月 手づくりカッテージチーズ・ホエーの作り方

保存の目安は冷蔵庫で3日

材料

牛乳 500ml
穀物酢 30ml

でき上がり

カッテージチーズ 120g
ホエー(乳清) 350ml

1

鍋に牛乳を入れて中火にかける。50～60度になるまで4～5分間、ときどきゴムべらで混ぜながら温める。

2

火を止めて酢を全体に回し入れ、ゴムべらを底につけながら静かに7～8回十字を書くようにして混ぜ、5分間おく。



3

ボウルにざるを重ね、2枚重ねにした紙タオルをのせる。ここに②を流し入れて30分ほどおく。ボウルに落ちた液体がホエー、紙タオルに残ったものがカッテージチーズ。(水けの残し具合は好みで)

※完全に冷めたら別々に保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

