

食卓にもっと牛乳を **乳和食 New-Washoku** 牛乳で和食革命!!

和食に牛乳を合わせた「乳和食」は牛乳のコクや旨味を利用することにより、調味料を減らしても満足感のある食事になるため美味しく減塩することができます。また日本人に不足しがちなカルシウムを効率よく摂取できるので栄養バランスが整えやすく、全ての世代へおすすめできる健康的で新しい和食として注目されています。



骨量を増やせるのは10代だけ!
 成長期でしっかりと「骨の量と密度」を増やし、一生かけて維持していきましょう!

牛乳の栄養を活用して丈夫な骨を保ちましょう

牛乳200ml = カルシウム 227mg^{*1}
 牛乳のカルシウムは他の食品と比べて吸収率が高く摂取しやすい
^{*1} 1日に必要なカルシウム推奨量の約1/3量に相当

ホエイ200ml = カルシウム 160mg^{*2}
 ホエイは「水」や「だし汁」として様々な料理に活用できます
^{*2} 1日に必要なカルシウム推奨量の約1/4量に相当

『強く丈夫な骨をつくるために牛乳とあわせて食べたいおすすめ食材』

鮭・カレー・青魚・きのこ等 = ビタミンD

納豆・緑黄色野菜・海藻等 = ビタミンK

乳和食を作ってみましょう 『ホエイごはん』レシピ



材料 (2人分)

- ・米…………… 1合
- ・ホエイ…………… 100ml
- ・水… 炊飯器の米の量
の目盛りまで

作り方 ホエイの作り方は広報6月号に掲載

1. 米は洗って必ず水だけで30分浸水させる。
 ※浸水させることで、米がミネラルを多く含むホエイを吸収しやすくするため。(もち米の場合は1時間以上)
2. 炊飯器に水分を切った米とホエイを入れる。
3. 水を米の量の目盛りまで加えたらひと混ぜして炊く。
4. ふっくらつやつやの炊きあがり。

ホエイで炊くとカルシウム量が10倍に!



レシピ：料理家・管理栄養士 小山 浩子様

今回は、牛乳で煮る「かぼちゃのそぼろ煮」をご紹介します
 執筆：乳和食推進リーダー・管理栄養士 佐久間かおり様 出典：一般社団法人Jミルク乳和食サイト

令和7年度 陸・海・空自衛官等募集

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	合格発表	その他
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満	第1回 3月1日～5月7日	1次：5月17日～25日 2次：6月14日～29日	1次：6月5日 最終：7月31日	「曹」となる自衛官
		第2回 7月1日～9月2日	1次：9月13日～21日 2次：10月11日～22日	1次：10月2日 最終：12月4日	
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満	年間を通じて行なっています。	受付時にお知らせします。		「任期制」の自衛官選抜試験で合格後「曹」への任官も可能
航空学生	18歳以上 24歳未満	7月1日～8月29日	1次：9月20日、9月27日 2次：10月16日～23日	1次：10月10日 2次：11月6日(空) 11月13日(海)	パイロットになるコースです。 3次試験あり 航空、海上により日程が異なります。
防衛大学校学生	18歳以上 21歳未満	7月1日～10月16日	1次：11月1日 2次：11月29日～ 12月3日うち1日	1次：11月19日 2次：12月26日	卒業後は幹部自衛官となります。 学生間は、学生手当が支給されます。
予備自衛官補(一般)	18歳以上 52歳未満				【教育訓練開始】 令和7年7月以降 【招集手当】8,800円/日 【その他】所定の教育訓練終了後予備自衛官として任用
予備自衛官補(技能) (国家免許資格等を有する者)	18歳以上 保有資格により異なる	第2回 5月24日～9月11日	※第2回 9月13日～9月29日 (いずれか1日)	※第2回：11月6日	



*その他、看護学生(看護師)等ありますのでお気軽にお問い合わせください。

動画配信中



問い合わせ先：標津郡中標津町東1条南1丁目 中標津地域事務所 ☎0153-72-0120