

ラインだより

乳和食

2022年11月21日号



今週のスワンパンメニュー

11月24日は『1(い)1(い)24(にほんしょく)』という語呂合わせから「和食の日」だそうです。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、米飯を主食に、主菜や副菜に魚介類や野菜類を多く使い、脂肪分も少ないことから、健康的な食事と考えられていますが、塩分過多やカルシウム不足になりやすいという弱点もあります。

「乳和食」とは味噌や醤油などの伝統的な調味料に、「コク」や「旨味」をもつ牛乳(成分無調整牛乳)を組み合わせることで、食塩やだしを減らし、美味しく和食を食べてもらう料理です。

牛乳の魅力

・高血圧になりにくい

牛乳には体内から塩分を排出する働きのあるカルシウム、カリウム、マグネシウムがバランスよく含まれています。

・メタボになりにくい

2009年に行われた大規模調査で、牛乳・乳製品の摂取量が多い方がメタボリックシンドロームのリスクが低いという結果が出ています。

・健康寿命をのばす

健康長寿のカギともいわれている栄養状態の指標、血清アルブミン値を高く保つことができます。

・骨や歯を丈夫にする

牛乳には吸収のよいカルシウムが豊富に含まれています。

乳和食を上手に作るための5つのポイント

1. 表記の分量をきちんと守る
2. 火加減に気を配る
3. ホーロー鍋かフッ素樹脂加工のフライパンで作る
4. 落とし蓋はクッキングシートを使う
5. 牛乳は「牛乳」と表示された製品を使う



牛乳は加熱をしても栄養素がほとんど変わらず幅広く活用できる食品です。ミルク豚汁や鮭のミルク塩麹焼き・さばのミルク味噌煮など様々なレシピが開発されています。一度食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

商品名	店頭価格
ピーナッツフランス	130
ホイップドーナツ	210
Happyクリームパン	210
パン・オ・ショコラ	200
ビスクロワッサン	170
紫いもビスクロワッサン	170
マロンデニッシュ	210
キャラメルショコラデニッシュ	180
ミルクコッペ	180
ベーコンポテトドッグ	200
ボロネーゼデニッシュ	210
パリッとソーセージ	190
ツナサラダのデニッシュ	160
バジルハムチーズ	200
きのこベーコンドッグ	210
スワン焼カレーパン	200
半熟卵と照り焼きチキンのピザ	200
ライ麦パンの白身魚サンド	230
チーズ明太ロール	170
8種の穀物チーズパン	180
バターチキンカレードーナツ	200

ワゴン販売可



Rhine News November 21th issue

SYNERGISTIC EFFECT OF JAPANESE FOOD AND MILK

November 24th is Japanese Food Day. Japanese Food Day was established in 2013 as a day to reconsider the importance of preserving and handing down "Washoku, the traditional food culture of the Japanese," which was registered as a UNESCO Intangible Cultural Heritage to the next generation.

Japanese food is a healthy meal because it uses a lot of seafood and vegetables as main dishes and side dishes and has little fat. However, there is a weak point that it is prone to excessive salt and calcium deficiency.

Therefore, by adding milk to Japanese food, the synergistic effect with traditional seasonings such as miso and soy sauce increases the richness and umami, reduces the amount of salt, and makes Japanese food even more delicious.

•About the benefits of milk

- Less prone to high blood pressure

Milk contains a good balance of calcium, potassium, and magnesium, which work to eliminate salt from the body.

- It is hard to become metabolic syndrome

A 2009 survey found that people who consumed more milk and dairy products had a lower risk of metabolic syndrome.

- Prolong healthy life expectancy

It is possible to maintain a high serum albumin level, an indicator of nutritional status, which is said to be the key to healthy longevity.

- Strengthen bones and teeth

Milk is rich in calcium, which is easily digested and absorbed.

•Important points when adding milk to Japanese food

1. Strictly adhere to the indicated quantity
2. Pay attention to the heat of the stove when cooking
3. Make with an enamel pot or a fluororesin-coated frying pan
4. Use a cooking sheet for the drop lid
5. Use milk labeled as "no ingredient adjustment"



Milk is a food that can be used in a wide range of ways, with almost no change in nutrients even when heated. There are various dishes such as "milk pork soup", "salmon grilled with milk salt koji", and "mackerel boiled in milk miso", so why not try cooking them at home on your days off?



THIS WEEK'S SWAN BAKERY MENU

Bread Menu	Price
French bread peanut butter	¥130
Donut with whipped cream	¥210
Happy cream bread	¥210
Pain au chocolat	¥200
Biscuit croissant	¥170
Purple sweet potato biscuit croissant	¥170
Marron danish pie <i>New</i>	¥210
Caramel chocolate dish	¥180
Milk koppepan	¥180
German potato hot dog	¥200
Bolognese danish pastry	¥210
Bread with crispy sausage	¥190
Danish pastry with tuna salad	¥160
Basil ham cheese bread	¥200
Mushroom and bacon hot dog	¥210
Swan's grilled curry bread	¥200
Soft-boiled egg and teriyaki chicken Pizza	¥200
White fish sandwich on rye bread	¥230
Cheese and mentaiko roll bread <i>New</i>	¥170
Cheese bread made with 8 kinds of grains	¥180
Butter chicken curry donut <i>New</i>	¥200

Sell in a wagon

Sell in a wagon

Sell in a wagon

