

雪印メグミルクは、お客様一人ひとりの声に耳を傾け、その声を大切に活かしていくことによって、さらにおいしく安全な商品をお届けし、お客様のご満足につながるようなサービスの向上に努めてまいります。そしてお客様センターは、皆様の「豊かな食生活」や「健康づくり」に貢献できるような、お客様とのコミュニケーションの窓口でありたいと考えております。

こんなお声をいただきました

チーズのカロリーやコレステロールが気になります。また、塩分も気になるんですけど...



カッテージチーズってどんな風に食べればいいのかしら？



小さいタイプのカッテージチーズがあると便利！



「カッテージチーズ」は、こんなチーズです

● カッテージ チーズ (cottage cheese) の名前の由来

アメリカで作られたのが最初で、語源は、農家のコテージ(cottage いなかの家)で作られるチーズの意味からきています。脱脂乳から作る熟成させないフレッシュチーズの一種で、ヨーグルトに似たさわやか風味の軟らかいチーズです。

● カッテージチーズの栄養素

カッテージチーズには、牛乳の良質なたんぱく質が豊富に含まれています。人間の体を構成しているたんぱく質は20種類のアミノ酸からできていますが、そのうち、9種類は「必須アミノ酸」と呼ばれており、体内で合成できない為、食事から摂取しなければなりません。カッテージチーズに含まれる乳たんぱく質(カゼイン)はこの必須アミノ酸全てをバランスよく含んでいる為、良質なたんぱく質といえます。また生乳からクリームを分離して作っているため、**低脂肪**でクセのないヘルシーなチーズです。さらにカッテージチーズは、他のチーズと比べて**塩分が少ない**ことも特長のひとつです。

100g当り	カロリー	脂質	コレステロール	ナトリウム(食塩相当量)
雪印北海道100 カッテージチーズ	112 kcal	4.0 g	20 mg	390 mg (1.0g)
プロセスチーズ※	339 kcal	26.0 g	78 mg	1100 mg (2.8g)
卵(ゆで卵)※	151 kcal	10.0 g	420 mg	130 mg (0.32g)

※5訂増補食品成分表より

雪印北海道100 カッテージチーズ  
(北海道産生乳100%使用)



100g



200g



うらごしタイプ  
200g

簡単メニュー

◆カッテージチーズのおかかネギ◆  
カップからそのままお皿に移し鰹節、青ネギ、醤油をかけて出来あがり！  
鰹節、青ネギ、醤油との相性もよく、さっぱりとした味わいです。



カッテージチーズ200g使用

ご存知ですか？

食塩相当量ってなあに？

近年、食品の栄養成分表には、食塩の量を表示する代わりにナトリウム量が表示されています。これは、医学的、栄養学的に見て、私たちのからだに「食塩(NaCl)」よりも「ナトリウム(Na)」が影響を与えていることがわかってきたからです。

食塩相当量は、ナトリウム量に2.54をかけて算出した値(ナトリウム含量(mg)×2.54)です。

制作:雪印メグミルク株式会社 お客様センター

この内容に関するお問い合わせはフリーダイヤル 0120-301-369(9:00~19:00年中無休)までお寄せください。(改訂13.4)