



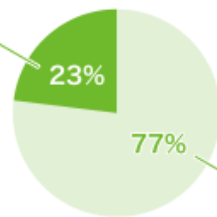
雪印メグミルクは、お客様一人ひとりの声に耳を傾け、その声を大切に活かしていくことによって、おいしい商品をお届けし、お客様に満足いただけるようサービスの向上に努めてまいります。そしてお客様センターは、「豊かな食生活」や「健康づくり」に貢献できるような、お客様とのコミュニケーションの窓口でありたいと考えております。

## 牛乳を飲んでおなかがゴロゴロするのは何故？

◆牛乳を飲んでおなかがゴロゴロした経験のある人もいるのではないのでしょうか？

実は現在、日本の成人男女の約1/4、約2,000万人※1が牛乳でおなかがゴロゴロする人とされています。

牛乳でおなかがゴロゴロする人



牛乳でおなかがゴロゴロしない人

◆おなかがゴロゴロするのは、いきなり冷たいものを飲んで腸が刺激されておなかの調子が悪くなることも理由のひとつですが、もうひとつには牛乳に含まれている乳糖を分解する腸内酵素(ラクターゼ)が少ないかまたは働きが弱いと起こります(このような状態を「乳糖不耐」と呼びます)。

◆乳糖が分解されずに大腸に運ばれると、腸内細菌が乳糖を分解してガスを発生させ腸を圧迫したり、浸透圧の関係で腸内に水分が引き寄せられて下痢を引き起こしやすくなるというわけです。

※1 当社WEB調査結果からのウエイトバック推計値(2008年4月実施 n=19,495)から算出した値(全国20～60代男女総人口8457万人×23%)

## おなかゴロゴロを防ぐ方法は？

牛乳、乳製品に含まれる栄養素(カルシウムなど)を摂りたい場合には以下の方法がおすすめです。

◆牛乳を他の食品と一緒にとるとゴロゴロしにくくなるとされています。

◆ヨーグルトを食べる

…ヨーグルトは乳酸菌のチカラで乳糖が分解されるため、乳糖含量が牛乳に比べ約2～3割減っています。

◆チーズを食べる

…チーズは乳のタンパク質を固めたもので、水分を取り除くときに一緒に乳糖も排出されます。また残ったわずかな乳糖も熟成中に分解されるため、プロセスチーズでは100g当たり乳糖含量0g※2となっています。

※2「日本食品標準成分表2015年版」より



## 「アカディ おなかにやさしく」をお選びいただく方法もあります！

「アカディ おなかにやさしく」はおなかゴロゴロの原因の一つである乳糖を分解し約80%カットしたおなかにやさしいミルク(乳飲料)です。

牛乳が飲みたくてもおなかゴロゴロが心配で飲めないという方はぜひお試しください。



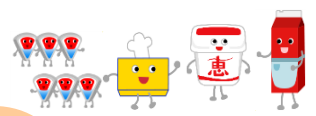
500ml



900ml



# チーズを使ったレシピ特集



## お肉と野菜の ぎゅうぎゅう焼き



ホットプレートでパーティーはいかが♪

調理時間  
30分以上

658kcal  
(1人分)

### 【材料】(4人分)

豚スペアリブ肉…8本 塩・こしょう…各少々 ナチュレ 恵 megumi…大さじ2 6Pチーズ…1箱(6個)  
オリーブ油…適量 ブロッコリー…1株 赤・黄パプリカ(一口大)…各1個 ズッキーニ(1cm輪切り)…1本  
エリンギ(食べやすく切る)…3本 かぼちゃ(一口大薄切り)…100g 塩・粗挽き黒こしょう…各適量

### 【ヨーグルトソース】

ナチュレ 恵 megumi…100g 塩・粗挽き黒こしょう…各適量 オリーブ油…大さじ2  
にんにく(すりおろし)…小さじ1/2

### 【作り方】

- 1) 豚スペアリブ肉に塩、こしょうをふってビニール袋に入れ、「ナチュレ 恵 megumi」を加えて揉み込み、冷蔵庫で30分以上漬けておく。
- 2) ホットプレートにオリーブ油をひき、1)の豚肉の「ナチュレ 恵 megumi」をキッチンペーパーで軽く取り除いて表面を焼き、蓋をして5分蒸し焼きする。
- 3) 蓋を開けて、他の食材を彩りよくぎゅうぎゅうに詰めて塩、粗挽き黒こしょうをふり、再び蓋をして3分蒸し焼きにする。ヨーグルトソースを混ぜ合わせ、つけて食べる。



## げんかつぎの チーズソースカツ丼



ここぞ！という時の定番メニュー！

調理時間  
20分

853kcal  
(1人分)

### 【材料】(4人分)

とろけるスライス(7枚入り)…4枚 豚もも薄切り肉…450g 塩・こしょう…各少々  
薄力粉…適量 卵…適量 パン粉…適量  
キャベツ…6枚 温かいごはん…丼4杯分 揚げ油…適量 中濃ソース…適量

### 【作り方】

- 1) 豚もも薄切り肉を広げて、片面に薄力粉をまぶして2~3枚重ねる。
- 2) 1)に半分にした「とろけるスライス」をのせて、豚もも薄切り肉を2~3枚重ねて「とろけるスライス」をおおい、塩、こしょうで下味をつける。
- 3) 2)を薄力粉、卵、パン粉の順につけ、170~180℃に熱した油で揚げる。
- 4) 丼に温かいごはんを盛ってせん切りにしたキャベツをのせる。食べやすい大きさに切った3)をのせて、中濃ソースをかける。



## ラビオリ入り ミネストローネ



不足しがちな野菜も、スープにするとたっぷり食べられます！

調理時間  
15分

330kcal  
(1人分)

### 【材料】(4人分)

雪印北海道100 さけるチーズ プレーン…4本 オリーブ油…大さじ2 にんにく…2片 たまねぎ1/2個  
セロリ…2/3本 ズッキーニ…1本 キャベツ…2枚 ベーコン…2枚  
トマト缶詰(カットタイプ)…1缶(400g) 水…400ml 顆粒スープの素…小さじ2 冷凍ほうれん草…120g  
塩・こしょう…各適量 砂糖…ひとつまみ 餃子の皮…16枚 ドライパセリ…適量  
オリーブ油(仕上げ用)…適量

### 【作り方】

- 1) にんにくはみじん切り、たまねぎ、セロリ、ズッキーニ、キャベツは1cm角切りに、ベーコンは5mm幅に切る。
- 2) 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを入れ、香りがでたら、たまねぎ、セロリ、ズッキーニ、キャベツ、ベーコンを加えて中火で炒める。
- 3) トマト缶詰、水、顆粒スープの素を加えて煮立ったらアクをとり、弱火で8~10分煮て、塩、こしょう、砂糖で味をととのえる。
- 4) 「さけるチーズ」は4等分の輪切りにし、1個ずつ餃子の皮で包みラビオリを作る。
- 5) 3)のスープに4)のラビオリと冷凍ほうれん草を加え2~3分煮る。
- 6) 器に盛り、ドライパセリとオリーブ油をかける。



## 野菜と「さけるチーズ」 のピクルス



ピクルスはいわば西洋風の漬け物。今回は、野菜に加え、「さけるチーズ」をピクルスに。ピクルスは脂っぽい料理の付け合わせにもさっぱりとしておすすめ♪作り置きしておくくと重宝します。

### 【材料】(作りやすい分量)

雪印北海道100 さけるチーズ プレーン…2本 パプリカ(赤・黄)…各1/3個  
にんじん…1/2本 セロリ…1本 きゅうり…1本 水…100ml  
【ピクルス液】白ワインビネガー…200ml 砂糖…90g 塩…小さじ2  
粒こしょう(黒)…小さじ1 ローリエ…1枚

### 【作り方】

- 1) 野菜は食べやすいスティック状に切る。チーズは斜め切りする。
- 2) 小鍋にピクルス液の材料を入れて火にかけ、沸騰したら止めて水を加える。粗熱を取り冷ます。
- 3) 2)に1)をつけ込み冷蔵庫で1時間以上置く。



調理時間  
30分以上

394kcal  
(全量)

レシピをもっと知りたい方は『雪印メグミルクのお料理レシピ』をチェック！

<https://www.meg-snow.com/recipe/>

雪印メグミルク お料理レシピ

検索