

～「チーズと健康」特集～

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。



最近、話題のチーズのはたらきについて



チーズは美味しさや製法だけでなく、健康機能についても様々な研究がなされています。今回は最近話題の研究や、あまり知られていないチーズの特長をご紹介します。

チーズの糖質量

牛乳中には100g当たり4.8gの糖質が含まれていますが、プロセスチーズ100g中に含まれる糖質量はその1/3以下の1.3g^{*1}。糖質が気になる方や、糖質を制限されている方におすすめの食品です。

※1「日本食品標準成分表2015年版」より

チーズにはこんなはたらきが



チーズのたんぱく質

チーズには良質なたんぱく質のカゼインが含まれます。

ちなみにプロセスチーズ(6Pタイプ18g)を3切れ食べると、1日当たりのたんぱく質の推奨量(男性:65g、女性:50g^{*2})の約15~20%(約10g)が充足されます^{*3}

運動の前後に食べて毎日の体作りに役立ててもよいですね。

※2「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

※3 プロセスチーズ(6Pタイプ18g)を3切れ食べると、食塩相当量約1.4gとなります。これは1日の食塩摂取目標量(男性7.5g、女性6.5g^{*2})の約19~22%に相当します。

チーズと血圧

ゴーダチーズ、青カビチーズ等のチーズには“ラクトリペプチド”と呼ばれる、血圧を下げる成分が含まれているものがあります。

ヒト試験ではイタリアのグラナ・パダーノと呼ばれる硬質チーズで血圧を下げるはたらきが報告されています。

(出典: G.Grippa et al./European Review for Medical and Pharmacological Sciences 2018;22:7573-7581)

チーズと口内環境

チーズは唾液の中にカルシウムを補給し、再石灰化を促進することが欧米の研究で確認されています。最近ではWHO(世界保健機構)もチーズを、むし菌の危険性を減らす食品のトップにあげています。

(出典: チーズ普及協議会 チーズQ&A)

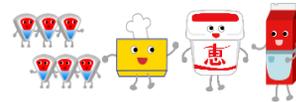


(注) チーズには脂肪や塩分も含まれているので、食べ過ぎには気を付けましょう。

制作: 雪印メグミルク株式会社 お客様センター (Vol.25 発行20.10)

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

※現在、新型コロナウイルス感染症対策の一環として、当面の間、受付時間を9時~17時に変更しております。



あったかミルク鍋



仕上げに牛乳を加えるだけでコクが深まり、栄養もさらにアップします♪

【材料】(3人分)

雪印メグミルク牛乳…300ml 豚ばら肉…200g 鯛(またはタラ)切り身…1切れ
キャベツ…2~3枚 にんじん…1本 しいたけ…4枚 小松菜…200g 水…400ml
【A:白みそ…大さじ4 中華スープの素…小さじ2 塩…小さじ1/4 ごま油…大さじ1/2】

【作り方】

- 1)キャベツは一口大に、鯛は食べやすい大きさに切る。にんじんは皮むき器で細長いリボン状にし、しいたけは半分に切る。小松菜は3等分に切る。
- 2)鍋に水を入れて沸かし、【A】を溶き入れ、1)と豚肉を加える。
- 3)ひと煮立ちさせたら、「雪印メグミルク牛乳」を加えて温める。

~ワンポイントアドバイス~

牛乳は煮立ると分離してしまうので最後に温める程度で。牛乳はみそと味の相性がとてもよく、ほんのり甘みのある優しい味に仕上がります。
牛乳と合わせるの白みそのほうが色合いがよいです。具は牡蠣や鶏肉、白菜などもよく合います。

調理時間
20分

473kcal
(1人分)

バターチキンカレー



本格派のおいしさをご自宅で♪

【材料】(4人分)

鶏もも肉…300g
【A:ナチュレ 恵 megumi…100g しょうが(すりおろし)…小さじ2 にんにく(すりおろし)…小さじ2
カレー粉…大さじ2 塩…小さじ1/2】 雪印北海道バター…40g トマト缶詰(カットタイプ)…1缶(400g)
顆粒スープの素…小さじ2 雪印メグミルク牛乳…100ml ナン…4枚

【作り方】

- 1)鶏肉は一口大に切る。
- 2)ポリ袋に【A】を入れ、よく混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。(冷蔵庫で30分~1時間位)
- 3)鍋に「雪印北海道バター」、トマト缶詰、顆粒スープの素を入れて火にかけ、煮立ったら、2)を漬け汁ごと加える。
- 4)ふたをして、時々混ぜながら、15分ほど煮込む。
- 5)「雪印メグミルク牛乳」を加えて5分ほど煮る。
- 6)器に盛り、ナンと一緒にいただく。

~ワンポイントアドバイス~

ヨーグルトベースの漬け汁ごと使うので、お手軽に作れます！

調理時間
30分以上

527kcal
(1人分)

れんこんとごぼうの ミルクきんぴら



きんぴらに牛乳！？コクがでて減塩になります。

【材料】(4人分)

雪印メグミルク牛乳…200ml 豚肉…80g れんこん…80g ごぼう…80g にんじん…30g
サラダ油…小さじ1 めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1 七味唐辛子…適宜

【作り方】

- 1)れんこんは半月にして薄切りに、ごぼうはさがきにして、れんこんとともに水にさらす。
にんじんもさがき、豚肉は細切りにする。
- 2)フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら水気を切ったれんこん、ごぼうを加える。
- 3)少し炒めたらにんじんを入れ、「雪印メグミルク牛乳」、めんつゆを加えて、水分がなくなるまで炒める。
- 4)器に盛り、お好みで七味唐辛子をかける。

~ワンポイントアドバイス~

ひじきを入れると鉄分がアップします！

調理時間
15分

144kcal
(1人分)

さつまいもの ポタージュ



ミキサーがなくても作れる！さつまいもの甘味をいかしたポタージュです。

【材料】(4人分)

バターのようなマーガリン…20g 雪印メグミルク牛乳…140ml
【A:ナチュレ 恵 megumi…大さじ4 砂糖…小さじ2 サラダ油…大さじ2】
たまねぎ…1/2個 さつまいも…大1本(正味250g) 顆粒スープの素…小さじ2
水…600ml 塩・こしょう…各適量

【作り方】

- 1)たまねぎはみじん切り、さつまいもは厚めに皮をむき5mm厚さに切る。
- 2)鍋に「バターのようなマーガリン」を溶かし、たまねぎ、さつまいもを入れ、中火で炒める。
- 3)水、顆粒スープの素を加えて煮立ったら、アクを取りながら弱火で15~18分煮る。
- 4)さつまいもを木べらでつぶし、「雪印メグミルク牛乳」を加えて塩、こしょうで味をととのえる。
- 5)器にスープを盛り、【A】を混ぜ合わせてイラストを書く。

330kcal
(1人分)

調理時間
25分



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-show.com/recipe/>

雪印メグミルク お料理レシピ

検索

制作:雪印メグミルク株式会社 お客様センター (Vol.25 発行20.10)

この内容に関するお問い合わせは 0120-301-369(年中無休 9時~19時)までお寄せください。
※現在、新型コロナウイルス感染症対策の一環として、当面の間、受付時間を9時~17時に変更しております。