



～「骨の健康に寄与する「MBP」」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。



「MBP」：牛乳にごく微量含まれる機能性たんぱく質

- ◆「MBP」※は牛乳にごく微量に含まれている機能性たんぱく質です(図1)。
- ※「MBP」はMilk Basic Protein(乳塩基性たんぱく質という意味)より名付けた当社の造語です。
- ◆「MBP」は、「牛乳にはカルシウムのほかにも骨の健康に役立つ成分が含まれているのではないか」という考えを基に見出された成分です。研究を重ね、「MBP」が健康な骨をつくり、幅広い年代の人に役立つはたらきを持つことが明らかになりました。

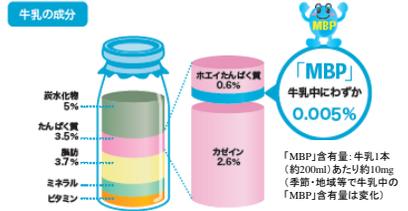
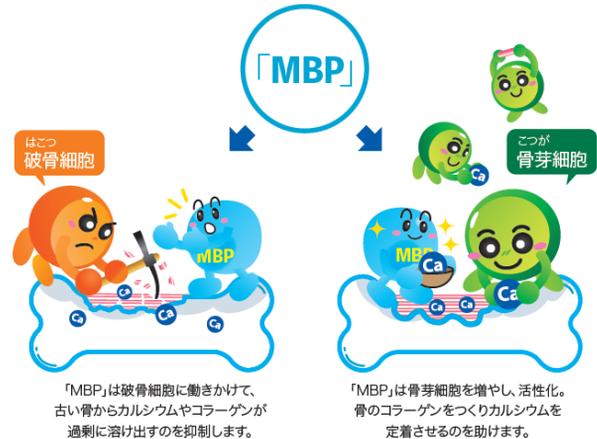


図1 牛乳中の栄養・機能性成分

骨の細胞に直接働きかけ、骨をつくる力を強化する「MBP」

白くて硬い骨。変わらないように見えますが、実はとても柔軟な組織です。成長にともない骨が伸びるのも、折れた骨が元に戻るのも、骨が生きている証拠。骨には血管が通り、新陳代謝を繰り返しています。(成人では約3年で骨が生まれ変わると言われています) この新陳代謝をつかさどるのが、骨を壊す「破骨細胞」と骨をつくる「骨芽細胞」です。「MBP」はこの「破骨細胞」と「骨芽細胞」の両方に働きかけることで、骨を“つくる力”を活発化するとされています。

- ①骨を壊す破骨細胞のはたらきを調節する
閉経後に女性ホルモンが減少すると、破骨細胞の働きが活発になります。「MBP」は破骨細胞が過剰に骨を溶け出すのを抑制します。
- ②骨をつくる骨芽細胞を増やす
「MBP」は骨芽細胞を増やす働きを活性化することで骨をつくる力を高めます。



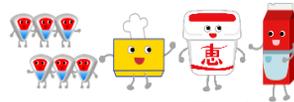
「MBP」を継続的に摂取することで骨密度が改善しました



Biosci.Biotechnol.Biochem.66巻、702-704頁 2002年データより
20代～50代女性33人 期間6ヶ月間、「MBP」1日40mg摂取

健康な成人女性(20代～50代)を対象に行われたヒト試験の結果、「MBP」を1日40mg、6ヶ月摂取したグループは骨密度が平均3%アップしました。

水切りヨーグルトを使ったレシピ



トマト&ヨーグルトでヘルシーに♪

調理時間
30分以上

215kcal
(1人分)

水切りヨーグルトの ブルスケッタ



【材料】(4人分)

ナチュレ 恵 megumi・・・200g トマト・・・1個(200g) オリーブ油・・・大さじ1 塩・こしょう・・・各少々
バジル(みじん切りまたは乾燥バジル)・・・適量 フランスパン(1cm厚さに切る)・・・8枚
ネオソフト・・・20g にんにく・・・1/2片

【仕上げ用】オリーブ油・・・少々 粗挽き黒こしょう・・・少々 バジルの葉・・・適宜】

【作り方】

- 1)ポウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、「ナチュレ 恵 megumi」を入れてラップをし、上から重石をして冷蔵庫で2時間ほど水切りする。
- 2)トマトは粗みじん切りにし、オリーブ油と塩、こしょう、バジルを加えて混ぜて、冷蔵庫で1時間くらい冷やし、味をなじませる。
- 3)にんにくはすりおろして、「ネオソフト」に混ぜ、フランスパンの片面に塗る。
- 4)フライパンを熱し、3)の「ネオソフト」を塗った面から弱火でこんがり焼く。焦げ目がついたら裏面もかりっとするまで焼く。
- 5)水切りした「ナチュレ 恵 megumi」に塩をひとつまみ混ぜる。
- 6)フランスパンの上に汁気を切った2)のをせ、水切りした「ナチュレ 恵 megumi」をスプーンで丸く形作りながらのせる。
- 7)お皿に盛り付けて、仕上げに上からオリーブ油とこしょうをかける。お好みでバジルの葉を添える。

～ワンポイントアドバイス～

水切りヨーグルトを作る際、重石をのせると、時間短縮になりますよ。

やきとり 水切りヨーグルト のディップソース



和風ヨーグルトソースでおしゃれやきとり!

調理時間
30分以上

247kcal
(1人分)

【材料】(4人分(竹串8本分))

ナチュレ 恵 megumi・・・200g 鶏もも肉・・・2枚(400g) 塩・こしょう・・・各少々 サラダ油・・・適量
【調味料】塩麴・・・小さじ1/2 梅肉・・・小さじ1/2 柚子こしょう・・・小さじ1/4
【野菜スティック】大根・・・適量 きゅうり・・・適量 にんじん・・・適量】

【作り方】

- 1)キッチンペーパーを敷いたザルに「ナチュレ 恵 megumi」を入れてラップをし、冷蔵庫で1時間ほど水切りをする。
- 2)鶏肉は1枚を、16等分に切る。
- 3)鶏肉を竹串にさして塩、こしょうをふる。
- 4)フライパンに油を熱し、3)を入れ、火が通るまで蓋をして焼く。
- 5)1)の水切りした「ナチュレ 恵 megumi」を3等分にし、調味料をそれぞれ混ぜて3種類のディップソースを作る。
- 6)4)の蓋を外して強火にし、両面に焼き色をつけ、皿に盛る。
- 7)野菜をスティック状に切って、ディップソースとともに6)の皿に添える。

～ワンポイントアドバイス～

混ぜ合わせる調味料は目安です。お好みで調整してください。やきとりは市販品でもOKです。



ヨーグルトのココット チーズケーキ



混ぜて焼くだけの簡単なヨーグルト&レモン風味のヘルシーケーキ!

調理時間
30分以上

204kcal
(1個分)

【材料】(直径約7～8cmココット4個分)

ナチュレ 恵 megumi・・・200g クリームチーズ・・・100g 砂糖・・・50g 卵・・・1個
レモン汁・・・大さじ1 薄力粉・・・大さじ1と1/2
【仕上げ】粉糖・・・適量 お好みのジャム・・・適宜】

【作り方】

- 1)キッチンペーパーを敷いたザルに「ナチュレ 恵 megumi」を入れてラップをし、重石をして冷蔵庫で2時間ほど水切りをする。「クリームチーズ」は室温に戻しておく。
- 2)ポウルに「クリームチーズ」と砂糖を入れてよく混ぜる。
溶き卵、1)の「ナチュレ 恵 megumi」、レモン汁を加えて混ぜる。
- 3)薄力粉をふるいながら入れて混ぜ、ココットに流し入れる。
- 4)180℃に予熱したオーブンで20分ほど焼き、冷ます。
- 5)茶こしで粉糖をふり、お好みでジャムを添える。

ヨーグルトパフェ



ホエイに浸した【ドライ】マンゴーが生マンゴーのように変身♪

調理時間
30分以上

173kcal
(1人分)

【材料】(4人分)

ナチュレ 恵 megumi・・・400g ドライマンゴー・・・40g 北海道練乳・・・50g
コーンフレーク・・・適量 ミントの葉・・・適宜

【作り方】

- 1)ポウルにドライマンゴーを入れる。その上にザルをのせてペーパータオルを敷き、「ナチュレ 恵 megumi」を入れて冷蔵庫で4～5時間ほど水切りする。ドライマンゴーができたホエイに浸るようにする。
- 2)1)の「ナチュレ 恵 megumi」と「北海道練乳」をよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- 3)1)のマンゴーは水気を切り、適当な大きさに切る。
- 4)器にコーンフレークを入れ、2)と3)を交互に入れ、ミントの葉を飾る。

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

制作: 雪印メグミルク株式会社 お客様センター (Vol.26 発行21.01)

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。

※新型コロナウイルス感染症の状況により受付時間を変更する場合がございます。