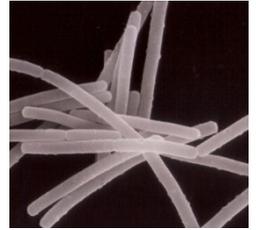


お客様センター通信 Vol.27

～「乳酸菌ヘルペ」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。



「乳酸菌ヘルペ」

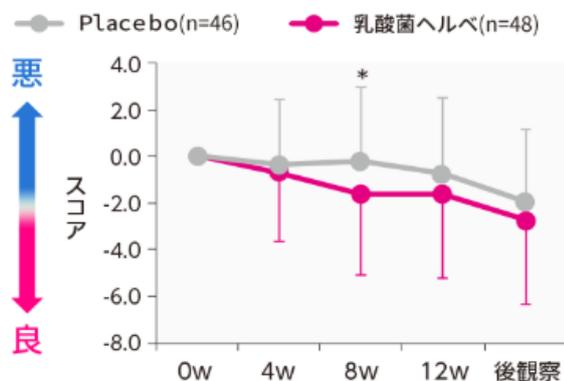
目や鼻の不快感を緩和する「乳酸菌ヘルペ」



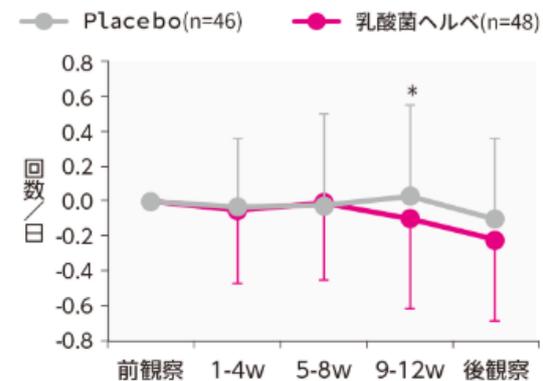
「乳酸菌ヘルペ」は雪印メグミルクの保有する3,000株の乳酸菌から選抜された**機能性乳酸菌**のひとつです。正式名称は、「*Lactobacillus helveticus* SBT2171(ラクトバチルス ヘルベティカス SBT2171)」といいます。健康機能に関する様々な研究が行われており、「乳酸菌ヘルペ」を10億個配合したドリンクヨーグルトの摂取によってハウスダストやダニによる**目や鼻の不快感が緩和される**ことが報告されています。

健常者を対象にした臨床試験における効果

目と鼻の不快感 合計※¹ (変化量)



くしゃみ回数 (変化量)



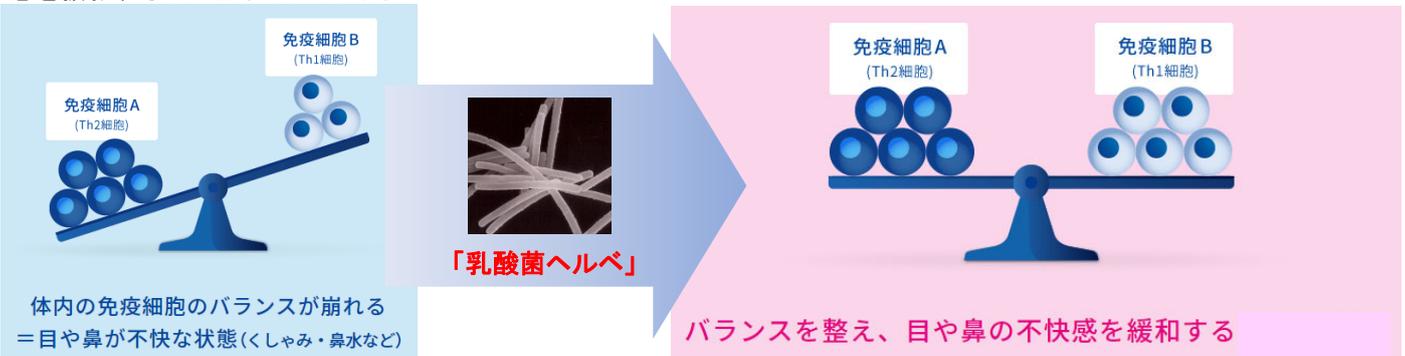
※¹ 水っぱな、くしゃみ、鼻づまり、鼻のかゆみ、目のかゆみ、涙目の6項目の合計

means±SD(プラセボ:n=46, 乳酸菌ヘルペ:n=48)
Mann-Whitney U test(*p<0.05)
Yamashita et.al. *Funct.Foods Health Dis.*9(1),52-78(2019)

「乳酸菌ヘルペ」を含むドリンクヨーグルトの継続摂取により、ハウスダストやダニによる**目や鼻の不快感が**、「乳酸菌ヘルペ」を含まない一般的なドリンクヨーグルトの摂取と比較して有意に**緩和されました**。

「乳酸菌ヘルペ」の想定される作用メカニズム

「乳酸菌ヘルペ」は体内の崩れた免疫バランスを整える(Th2という免疫細胞の過剰な増殖を抑制する)ことで、目や鼻の不快感を緩和するものと考えられます。



雪印メグミルクはこれからも乳製品や乳酸菌の新たな可能性を追求していきます

制作:雪印メグミルク株式会社 お客様センター (Vol.27 発行21.04)

この内容に関するお問い合わせは 0120-301-369(年中無休 9時～17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。



チーズ生春巻き



アレンジレシピ

アジア料理の定番、生春巻きにチーズを入れました♪

調理時間
20分

262kcal
(1人分)

【材料】(4本分)

スライスチーズ(7枚入り)・・・4枚 芝えび・・・6尾 キャベツ・・・2枚 にんじん・・・1/4本 こねぎ・・・8本 卵・・・2個 砂糖・・・小さじ1 サラダ油・・・大さじ1/2 ライスペーパー・・・4枚 サニーレタス・・・2枚

【ソースA: マヨネーズ・・・大さじ2 柚子胡椒・・・小さじ1/2】

【ソースB: マヨネーズ・・・大さじ2 わさび・・・小さじ1】

【作り方】

- 1) 芝えびはゆでて殻をむき、横半分に切る。キャベツ、にんじんはせん切りにする。こねぎは15cmの長さに切る。
- 2) ボウルに卵と砂糖を混ぜ合わせる。
- 3) フライパンに油を熱し、2)を流し、素早くかき混ぜて炒り卵を作る。
ライスペーパーは水にさっとぐらしてもどし、ぬれぶきんにはさんで余分な水気を取る。
- 4) ライスペーパーに「スライスチーズ」、サニーレタスをおき、4等分にしたキャベツ、にんじん、炒り卵をのせて左右を内側に折り込んでひと巻きする。ふた巻き目にこねぎ、最後にえびをのせて、しっかりと巻く。
- 5) ボウルに【ソースA】の材料を入れて混ぜ合わせる。【ソースB】も同様に混ぜ合わせる。
- 6) 4)を皿に盛り、お好みでミニトマトなどを添えてソースをつけていただく。



洋風茶碗蒸し



お料理にクリーム！？加熱に強いから使いやすい！

調理時間
30分

178kcal
(1人分)

【材料】(4人分)

料理がクリーミー・・・100ml 卵・・・2個 塩・・・小さじ1/5 こしょう・・・少々
スープ(湯200mlで顆粒スープの素大さじ1/2を溶いたもの)・・・200ml ウィンナーソーセージ・・・4本 しめじ・・・60g パセリ(みじん切り)・・・少々

【作り方】

- 1) ウィンナーソーセージは小口切り、しめじは小房に分けて器に入れる。
- 2) 卵を割りほぐし、「料理がクリーミー」、スープ、塩、こしょうを混ぜ、ざるなどでこして、1)の器に注ぐ。
- 3) 鍋に器を入れ、器の半分位まで湯を注いで鍋のふたをし、13～15分位中火にかける。
- 4) 取り出して仕上げにパセリをちらす。



チョコレギサラダ



包丁を使わないお手軽レシピ！
「雪印北海道100 さけるチーズ とうがらし味」を使うと、
ピリッとした辛さが楽しめます。

調理時間
10分

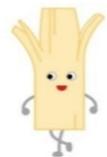
88kcal
(1人分)

【材料】(4人分)

雪印北海道100 さけるチーズ プレーン・・・2本 または、雪印北海道100 さけるチーズ とうがらし味・・・2本
サニーレタス・・・1/2個 塩・・・小さじ1/4 ごま油・・・大さじ1 いりごま(白)・・・大さじ1
のり・・・1/2枚 糸とうがらし・・・適宜

【作り方】

- 1) 「さけるチーズ」は細くさき、仕上げ用に少しとっておく。のりはちぎっておく。
- 2) サニーレタスは水気をよくふき、食べやすい大きさにちぎり、ボウルに入れる。
- 3) 2)に塩をふり、軽く混ぜてごま油を回しかける。
- 4) 「さけるチーズ」、ごま、のりを加えてざっくり混ぜる。
- 5) 器に盛り、仕上げ用の「さけるチーズ」をのせ、お好みで糸とうがらしを添える。



チョコがけ「パリパリスライス」



甘じょっぱさがくせになるおいしさです！

調理時間
30分以上

78kcal
(1切れ分1/8量)

【材料】(作りやすい量)

とろけるスライス(7枚入り)・・・2枚
ミックスナッツ・・・30g 板チョコレート・・・1/2枚 サラダ油・・・小さじ1/2

【作り方】

- 1) 「とろけるスライス」は4等分に切り、オープンペーパーに間隔をあけてのせる。
- 2) 刻んだナッツをのせて電子レンジ(600W)で2分半加熱し、冷ましておく。
※電子レンジの機種によって加熱時間を調整してください。
- 3) 刻んだチョコレートを湯せんで溶かしてサラダ油を混ぜる。
- 4) 2)の裏面に3)のチョコレートをぬり、パット等に敷いたオープンペーパーの上ののせ、冷蔵庫で1時間以上しっかり冷やす。

～ワンポイントアドバイス～

ブラックチョコレートを使うと、ほろ苦くて大人向けになりますよ。
しっかり冷やしてくださいね。

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.27 発行21.04)
この内容に関するお問い合わせは 0120-301-369(年中無休 9時～17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。