



## ～「β(ベータ)ラクトリン」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。

## ミルク由来の機能性ペプチド「β(ベータ)ラクトリン」

### 【ホエイたんぱく質(乳清たんぱく質)とは？】

牛乳、乳製品には、大きく分けてカゼインとホエイたんぱく質の2種類のたんぱく質が含まれています。ホエイは乳清とも呼ばれ、ヨーグルトの上澄み液のことです。またチーズ製造時の副産物としても得られます。ホエイたんぱく質とはこのホエイに含まれる水溶性の乳たんぱく質になります。最近では、フィットネスなどの運動時の筋肉の栄養源としてこのホエイたんぱく質(ホエイプロテイン)が注目されています。



**ホエイたんぱく質**  
ヨーグルトの上澄み液等に含まれる水溶性の乳たんぱく質

### 【ホエイたんぱく質】

アミノ酸が長くつながっています。  
たんぱく質分解酵素



### 【ホエイペプチド】

つながりが切れて短くなっています。



### 【ホエイペプチドとは？】

たんぱく質はアミノ酸が長いくさりのようにつながって作られています。そのたんぱく質がたんぱく質分解酵素の働きで、そのくさがり短く切れて2個～50個程度のアミノ酸がつながった状態になったものをペプチドと呼びます。つまり、ホエイペプチドはホエイたんぱく質が切れて短くなった物質です。近年、このホエイペプチドの中から血圧を下げる働きなど、特殊な健康効果を持ついわゆる生理活性ペプチドが発見されるなど、医学、栄養学の分野で注目を浴びています。

## 【ホエイたんぱく質由来の機能性ペプチド、β(ベータ)ラクトリン】

キリン※では以前よりカマンベールチーズなどの発酵乳製品の摂取による認知機能改善の可能性に注目した研究を行っており、ホエイペプチドの一種「β(ベータ)ラクトリン」が「加齢に伴って低下する記憶力を維持する機能」を持つことを発見しました。

「β(ベータ)ラクトリン」は、ミルクの持つ新しい可能性を示した成分です。

※キリン: 正式社名は、キリンホールディングス株式会社です。



## 「β(ベータ)ラクトリン」の記憶力改善効果

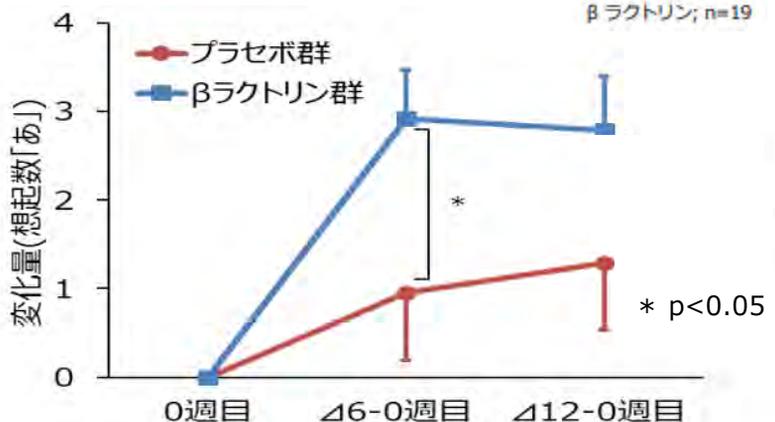
「もの忘れ」や「うっかりミス」を自覚する中高年(平均60.7歳)の方々に「β(ベータ)ラクトリン」を含むサプリメントを摂取してもらったところ、摂取6週目に記憶想起力＝言語流暢性を確かめるテスト※1の得点がプラセボ摂取群※2に比べて有意に改善しました※3。

※1 言語流暢性テスト: 臨床や心理学的研究で使用される脳機能検査の一つであり、ある条件に合致する単語などを、特定の時間内にどれだけ話したり書くことができるかを調べるテストである。本試験では「あ」で始まる名詞を可能な限り沢山言ってもらっている→「あたま」「あり」「あめ」「あさ」...

※2 プラセボ摂取群: 有効成分が入っていないサプリメント(プラセボ)を摂取したグループ

※3 疲労感が高めの対象者による「層別解析」によって、言語流暢性「あ」において有意な改善が確認された結果です。

(記憶力のうち、手がかりをもとに思い出す力) プラセボ; n=21  
βラクトリン; n=19



Kita M, et al. Nutrients. 2018 Jul 13;10(7): 899

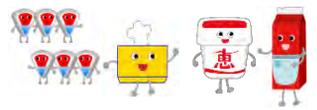
これからも、お客様の健康的な生活を応援する取り組みを続けてまいります

制作: 雪印メグミルク株式会社 お客様センター (Vol.30 発行21.12)

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。

# 寒い冬に負けない！あたたかレシピ



スープの旨みがしみ込んだ、チーズ入り巾着が美味しさのポイント！

## ちゃんこ風 ミルク鍋



### 【材料】(4人分)

雪印メグミルク牛乳・・・400ml 鶏もも肉・・・250g 白菜・・・400g にんじん・・・30g しめじ・・・1パック(100g) 長ねぎ・・・1本 油揚げ・・・2枚 もち・・・2個 **ベビーチーズ**・・・4個 水・・・400ml だしの素・・・大さじ1/2 酒・・・大さじ2 しょうゆ・みそ・・・各大さじ1と1/2

### 【作り方】

- 1) 白菜、長ねぎは食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。にんじんは好みの型で抜く。油揚げ、もちは半分に切る。
- 2) 油揚げは熱湯にかけて油抜きし、1)のもち、「ベビーチーズ」を中に入れて楊枝でとめる。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- 3) 鍋に水、だしの素、酒、しょうゆ、みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら具材を入れる。
- 4) 火が通ったら「雪印メグミルク牛乳」を加え、煮立ったらいただく。

ミルクを入れたスープが絶品！シメにはごはんやラーメンを入れて楽しんでくださいね！  
※もちをのどに詰まらせない様にお召し上がりください。

◎調理時間 25分  
●エネルギー 397kcal  
▲カルシウム 256mg  
上記は、1人分です。



<調理例>

## たらときのこの チーズホイール焼き



旬のたらを野菜やきのこと一緒にアルミ箔で包むだけの簡単料理です！

### 【材料】(2人分)

とろけるスライス(7枚入り)・・・2枚 たら・・・2切れ たまねぎ・・・1/2個(100g) まいたけ・・・1/2パック(50g) えのきだけ・・・1/2パック(60g) パプリカ(赤)・・・少々 塩・こしょう・・・各少々 **ネオソフト コクのあるバター風味**・・・10g 白ワイン・・・大さじ1

### 【作り方】

- 1) たらは塩をふっておく。
- 2) たまねぎは薄切り、まいたけとえのきだけは石づきを除いて食べやすくほぐす。パプリカは薄く輪切りにする。
- 3) アルミ箔に1)と2)を並べ、塩、こしょうをふり、「ネオソフト コクのあるバター風味」をのせ、白ワインをふりかける。「とろけるスライス」を上のにのせ、アルミ箔をとり、オーブントースターで15分くらい焼く。

オーブントースターの機種によって温度や時間は調整してください！

◎調理時間 20分  
●エネルギー 205kcal  
▲カルシウム 163mg  
上記は、1人分です。



<調理例>

## チーズ大根 ステーキ



大根料理というとおでんや煮付けなど煮るメニューが多いですが、今回はチーズをのせてステーキ風に焼きあげます！

### 【材料】(4個分)

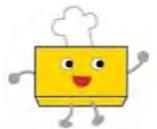
とろけるスライス(7枚入り)・・・4枚 大根・・・350～400g(4cm)  
【A:雪印北海道バター・・・15g サラダ油・・・小さじ1】  
【B:しょうゆ・みりん・・・各大さじ1 塩・黒こしょう・・・各少々】  
糸唐辛子・・・少々 小ねぎ(小口切り)・・・少々

### 【作り方】

- 1) 大根は1cmの輪切りにし、皮をむく。
- 2) フライパンに【A】を熱して1)を並べ、フタをして弱めの中火で5分、上下を返して5分焼く。
- 3) 合わせた【B】を注いで上下を返しさらに3～4分焼く。
- 4) 「とろけるスライス」を1枚ずつのせてフタをし、チーズがとろけるまで弱火で焼く。器に盛り糸唐辛子、小ねぎをのせる。

大根はあまり厚すぎると火が通りにくいので、厚さ1センチくらいで。じっくり焼いてバターとしょうゆの風味をしっかりと大根にしみ込ませましょう！

◎調理時間 15分  
●エネルギー 149kcal  
▲カルシウム 149mg  
上記は、1個分です。



<調理例>

## 生チョコトリュフ



冬になると甘いものが食べたくなりませんか？そんな時に、少ない材料で簡単に作れます！

### 【材料】(2種類各6個分)

ホイップ 植物性脂肪40%・・・100ml 板チョコレート・・・200g ココア・・・適量  
ココナッツ(パウダー)・・・適量

### 【作り方】

- 1) チョコレートを粗く刻み、湯せんで溶かす。  
溶けたら「ホイップ 植物性脂肪40%」を入れて混ぜる。
- 2) 1)を手につかない程度まで冷やしかためる。
- 3) スプーンで一口サイズにとって丸め、お好みでココア、ココナッツをまぶす。  
(手のひらにココア、ココナッツを付けておくとべとつかず丸めることができます。)

◎調理時間 30分以上  
●エネルギー 252kcal  
▲カルシウム 88mg  
上記は、2種類各1個分です。



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.30 発行21.12)  
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。