



「乳酸菌ヘルベ」

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。

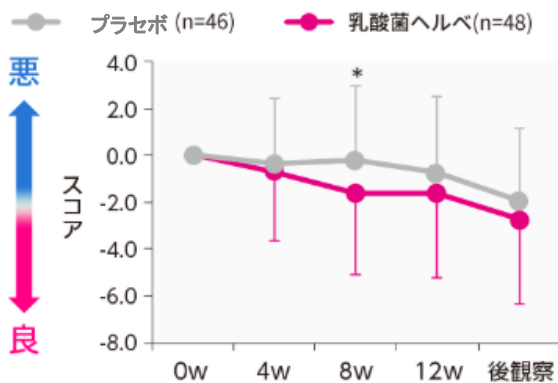
目や鼻の不快感を緩和する「乳酸菌ヘルベ」



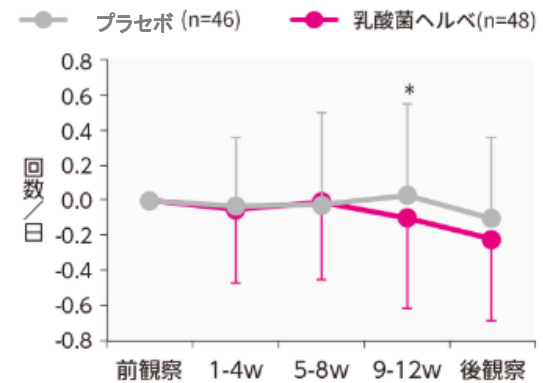
「乳酸菌ヘルベ」は、雪印メグミルクの保有する約3,000株の乳酸菌から選抜された**機能性乳酸菌**のひとつです。正式名称は、「*Lactobacillus helveticus* SBT2171(ラクトバチルス ヘルベティカス SBT2171)」といいます。これまで人の健康機能に関する様々な研究が行われています。そのうちのひとつが目や鼻の不快感を緩和する働きで、以下の通り臨床試験でもその効果が実証されています。

健康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, 乳酸菌ヘルベ:n=48)
Mann-Whitney U test(*p<0.05)

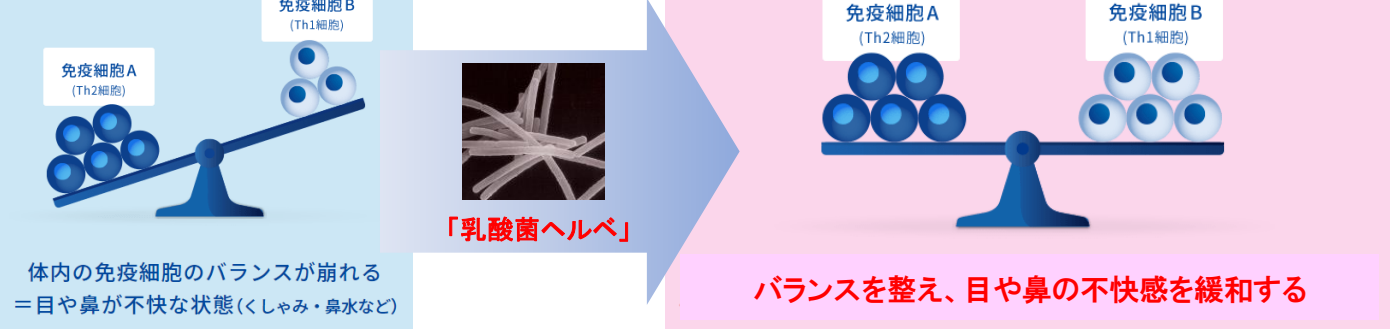
Yamashita et al. *Funct. Foods Health Dis.* 9(1), 52-78(2019)

「乳酸菌ヘルベ」を含むドリンクヨーグルトの継続摂取により、「乳酸菌ヘルベ」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、ハウスダストやダニによる**目や鼻の不快感が有意に緩和されると共に、くしゃみの回数も有意に減少しました。**

「乳酸菌ヘルベ」の想定される作用メカニズム

「乳酸菌ヘルベ」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。

イメージ図



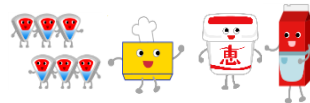
雪印メグミルクはこれからも乳製品や乳酸菌の新たな可能性を追求していきます

制作: 雪印メグミルク株式会社 お客様センター (Vol.31 発行22.03)

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。

いつもの朝食にちょっとプラスで たんぱく質 & カルシウムUP!



具だくさん チーズオムレツ



プレーンオムレツと比べると、今回のレシピなら！
たんぱく質 6.9gUP! カルシウム 180mgUP!

◎調理時間 20分
●エネルギー 236kcal
🍴たんぱく質 13.8g
🥛カルシウム 209mg
上記は、1人分です。

【材料】(4人分)

6Pチーズ...6個 雪印メグミルク牛乳...大さじ4 アスパラガス...4本 たまねぎ...中1/2個
ミニトマト...5個 卵...4個 サラダ油...適量 塩・こしょう...各少々

【作り方】

- 1) アスパラガスは1cm程の長さに、たまねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- 2) フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを炒める。アスパラガスを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- 3) ボウルに卵、「雪印メグミルク牛乳」、塩、こしょう、2)を入れて全体を混ぜ合わせる。
- 4) フライパンにサラダ油を熱し3)を入れ、卵液が固まらないうちに「6Pチーズ」をのせる。
(※チーズは卵液に埋め込むようにすると形よく仕上がります。)
- 5) 4)の周りにミニトマトをのせ、ふたをして弱火で7分ほど焼く。(卵液が固まるまで。)
- 6) 卵液が固まったらひっくり返して更に1分焼き、皿に盛る。



<調理例>



濃厚チーズ 卵かけごはん



卵かけごはんと比べると、今回のレシピなら！
たんぱく質 5.8gUP! カルシウム 212mgUP!

◎調理時間 5分
●エネルギー 440kcal
🍴たんぱく質 17.0g
🥛カルシウム 249mg
上記は、1人分です。

【材料】(1人分)

雪印北海道100 粉チーズ芳醇...大さじ2 ごはん...茶わん1杯分
いりごま(白)...大さじ1 卵...1個 かつお節...適量 しょうゆ...適量

【作り方】

- 1) 器にごはんを入れ、ごまを混ぜる。
- 2) かつお節と「雪印北海道100 粉チーズ芳醇」(大さじ1)をのせ、卵を割り入れる。
- 3) 仕上げに「雪印北海道100 粉チーズ芳醇」をふり、しょうゆをかける。



<調理例>

チーズみそ汁



わかめと油揚げのみそ汁と比べると、今回のレシピなら！
たんぱく質 7gUP! カルシウム 151mgUP!

◎調理時間 15分
●エネルギー 164kcal
🍴たんぱく質 11.1g
🥛カルシウム 207mg
上記は、1人分です。

【材料】(4人分)

6Pチーズ...4個 だし汁...600ml たまねぎ...1/2個 油揚げ...1枚
カットほうれん草(冷凍)...140g カットわかめ(戻しておく)...大さじ3 みそ...大さじ3

【作り方】

- 1) たまねぎ、油揚げは薄切りにする。
- 2) 鍋にだし汁と1)を入れ、たまねぎがやわらかくなったら、カットほうれん草、カットわかめを加え、煮立ったらみそを溶き入れる。
- 3) おわんに盛り、半分に切った「6Pチーズ」をのせる。



<調理例>



ベジグルトースト



バタートーストと比べると、今回のレシピなら！
たんぱく質 9.4gUP! カルシウム 240mgUP!

◎調理時間 10分
●エネルギー 454kcal
🍴たんぱく質 15.0g
🥛カルシウム 259mg
上記は、1人分です。

【材料】(1人分)

ナチュラル 恵 megumi...150g 雪印北海道100 粉チーズ芳醇...大さじ1 マヨネーズ...小さじ1
アボカド...1/2個 ミニトマト...3個 塩...少々 オリーブ油...適量 黒こしょう...適量 食パン...1枚

【作り方】

- 1) アボカドはサイコロ状に、ミニトマトは半分に切る。
- 2) 「ナチュラル 恵 megumi」とマヨネーズを混ぜ合わせ塩でととのえる。
- 3) 2)に1)を入れて軽く混ぜる。
- 4) 3)に「雪印北海道100 粉チーズ芳醇」をかけ、オリーブ油を回しかけお好みで黒こしょうをふる。
- 5) トーストした食パンにのせていただく。



<調理例>



鮭のチーズ ホイル焼き



焼き鮭と比べると、今回のレシピなら！
たんぱく質 9.5gUP! カルシウム 192mgUP!

◎調理時間 20分
●エネルギー 371kcal
🍴たんぱく質 31.8g
🥛カルシウム 206mg
上記は、1人分です。

【材料】(1人分)

とろけるスライス(7枚入り)...1枚 キャベツ...2枚 しめじ...20g 生鮭...1切れ
ブロッコリー(冷凍)...50g 塩・こしょう...各少々 オリーブ油...少々

【作り方】

- 1) 広げたアルミ箔に薄くオリーブ油をぬり、ざく切りにしたキャベツ、しめじ、生鮭、ブロッコリーをのせ、塩、こしょうをふる。
- 2) 上に「とろけるスライス」をのせてアルミ箔で包む。
- 3) フライパンに水(分量外大さじ3)を入れ、2)を置き、ふたをして中火で10~15分ほど加熱する。



<調理例>



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