今日も1日お元気で！
―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.129

チ　ー　ズ

～チーズを楽しもう～

★手軽にチーズの栄養を取り入れよう

チーズは、以前に比べると多種多様になり選ぶのも楽しいものです。食事やデザートに多様に使用される場面も多くなり、とても身近に感じます。

チーズは、生乳を固めて発酵熟成させたものです。熟成により乳酸菌、酵素、カビの働きが乳のたんぱく質や脂肪を分解し個性豊かなチーズに仕上がります。少量でも栄養たっぷりのチーズの魅力に迫ってみたいと思います。

★チーズの栄養

生乳を原料に作られるチーズは、牛乳の栄養成分が凝縮した状態です。より水分が少ないチーズの方が100ｇ当たりのエネルギーも栄養価も高くなります。おいしいからと食べ過ぎると脂肪の摂り過ぎが心配されますが、牛乳が苦手な方、高齢者の方、お子様の成長には少量でも重要な栄養源となります。時と場合によって使い分けて取り入れるとよいでしょう。

≪主なチーズの栄養成分　100g中≫

種　類	カロリー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ビタミンB mg	カルシウム mg	塩分 g
プロセスチーズ	339	22.7	26.0	1.3	0.38	630	2.8
クリームチーズ	346	8.2	33.0	2.3	0.22	70	0.7
カッテージチーズ	105	13.3	4.5	1.9	0.15	55	1.0
牛乳	67	3.0	3.8	3.3	0.15	110	0.1

★チーズの分類

大きく分けてナチュラルチーズとプロセスチーズに分類されます。大きくは熟成発酵したものをナチュラルチーズといいますが加えるものによって熟成させないなど製造工程が違ってきます。一方、ナチュラルチーズを原料に加熱殺菌処理をしたものをプロセスチーズといいます。

≪ナチュラルチーズ分類表≫

タイプ別	特徴	種類と用途
フレッシュタイプ	熟成させない。水分を含むチーズ。	クリームチーズ、カッテージチーズ（サラダ）、マスカルポーネ（ティラミス）、モッツァレッラ（ピザ）など
白かびタイプ	白はカビでなく酵母の一種。	カマンベール
青かびタイプ	食用の青かびをまぶし熟成。濃厚で独特の香り。	ゴンルゴンゾーラ（パスタ）
ウォッシュタイプ	チーズの外側を水や地酒で洗い熟成。枯草菌の一種を使用し、独特の香り。	マンステール
半硬質タイプ	水分量を38～48％にしたやや硬めのチーズ。	ゴーダチーズ、チェダーチーズ
硬質タイプ	水分量を38％以下にした熟成期間の長いチーズ。濃厚な味わい。	パルミジャーノ・レッジャーノ（粉チーズ）、エメンタール（チーズフォンデュ）など

＊その他、山羊の乳を使用したチーズでシェーブルチーズがあります。
＊用途に（　　）がないものはそのままでもおいしくいただけます。

様々なタイプのチーズをうまく使い分けて、不足しがちなカルシウムやたんぱく質をうまくとりいれるようにしましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

手軽にミニピザ

材　料　10枚分

トマトカット缶	1缶
人参	1/2本
玉ねぎ	中1/2個
ベーコン	2枚
塩こしょう	少々
コンソメ	1個
油	小さじ1/2
とろけるチーズ	適量
バジル	適量
手のひらピザの皮(市販)	10枚

作り方

① フライパンに油をひき、人参、玉ねぎをみじん切りにして、1センチ幅に切ったベーコンと炒める。

② ①にトマトカット缶、コンソメ、バジルを入れて煮込む。塩こしょうで味を調える。

③ 手のひらサイズのピザ皮に②のソースを入れ、とろけるチーズを散らしてオーブントースターで約5分ほど焼き目がつくまで焼く。

＊ピザの皮がなければ餃子の皮でもよいが、薄いので、アルミホイルに載せて焼くとよい。