

## チーズの栄養

たんぱく質・脂質・カルシウム・ビタミン類がバランス良く含まれるチーズ。健康面から見たチーズの魅力をご紹介します。

### おなかに優しく、骨を丈夫に

チーズは牛乳の栄養を凝縮した食品で、少量でもカルシウムを効果的に摂取でき、消化吸収に優れています。女性に多い骨粗鬆症の予防にも効果的です。牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる『乳糖不耐症』の人にはチーズがオススメ。難消化性の乳糖が、チーズに加工される過程で乳酸菌の栄養源になるため減少します。

### 血糖値の上昇を穏やかにする、低GI食品

糖質が少ないチーズは低GI食品のひとつであり、インスリンの分泌を抑え血糖値のコントロールに役立ちます。また、1日の中で最初に摂る食事（ファーストミール）が次に摂る食事（セカンドミール）の後の血糖値にも影響する『セカンドミール効果』の概念も考え、朝食や間食に取り入れていくとよいでしょう。カロリーやコレステロールが気になるかもしれませんが、チーズ1切れのカロリーはさほど高くなく、現代では“コレステロールと食事の関係性は低い”とされています。チーズはたんぱく源、カルシウム源として積極的に摂りたい食品のひとつです。



栄  
養  
講  
座



チーズは“ほぼ”完全栄養食ですがビタミンCと食物繊維は不足しています。これらを含む野菜やフルーツと一緒に摂ることで栄養バランスがさらにアップします。

## ナチュラルチーズの種類

※加熱殺菌されていないナチュラルチーズには、妊娠中に注意すべき食中毒菌の“リステリア菌”があります。妊娠中は避けましょう。  
※妊娠中は、チーズの塩分に注意し適量を心がけましょう。

- ①フレッシュタイプ
- ②白カビタイプ
- ③青カビタイプ
- ④ウォッシュタイプ
- ⑤シェーブルタイプ
- ⑥セミハードタイプ

お菓子作りやサラダなどに、よく使用されるチーズの多くはフレッシュタイプです。今回は、フレッシュタイプのチーズを紹介します！

### 【カッテージチーズ】



原料：牛乳  
脂肪：20%

低脂肪・低カロリーの為、ダイエットのお供に！  
サラダやデザートに使用！

### 【クリームチーズ】

スーパーでよく見るこのパッケージ



原料：牛乳・クリーム  
脂肪：30～70%

チーズケーキを作るのに欠かせない！

### 【マスカルポーネチーズ】



原料：牛乳  
脂肪：80%

マスカルポーネと言えばティラミス！

### 【モッツァレラチーズ】



原料：牛乳・水牛乳  
脂肪：48%

さっぱりとした味で、カプレーゼやマルゲリータピザが有名！  
トマトとの相性抜群！