



今回のテーマ 「チーズ」

チーズは歴史の古い加工食品で肉が手に入らない時代には貴重なたんぱく源とされてきました。牛乳や山羊乳を原料に発酵させたものをナチュラルチーズ、ナチュラルチーズをミックスして加熱処理したものをプロセスチーズと呼びます

★チーズの成分★

カルシウムやたんぱく質を凝縮して摂取できる

牛乳の栄養成分を凝縮したチーズは、たんぱく質やカルシウム、ビタミンAなどが牛乳の何倍も豊富です。チーズの種類によって栄養素の量にも違いがあります。プロセスチーズはナチュラルチーズより乳酸菌や酵素が少ない分、保存性に優れています。



★食卓でのコツ★

チーズはビタミンCと食物繊維以外はすべて含まれている準完全栄養食品です。かぼちゃやほうれん草などの緑黄色野菜と一緒に摂ると、カロテンの吸収率がアップします。抗酸化作用も高まり、かぜ予防に効果があります。アサリやイワシを組み合わせるとマグネシウムやカルシウムをとると、骨粗しょう症の予防にも役立ちます。



エネルギー、塩分、飽和脂肪酸が多いので、肥満などが気になる人は低脂肪のカッテージチーズなどがおすすめです。

★チーズの種類と機能

種類	特徴
フレッシュタイプ	カッテージチーズなど、熟成させずにそのまま食べられる。くせがない。
白カビタイプ	カマンベールなど表面に白カビを繁殖させ熟成させるチーズ。熟成が進むと中身がやわらかくなる。
青カビタイプ(ブルーチーズ)	ゴルゴンゾーラなど、風味が強烈で味も濃厚、かなり塩見が強い。
ウォッシュタイプ	エポワスなど、外皮を塩水や酒で洗いながら熟成させた風味豊か。
シェーブルタイプ	ヴァランセなど、山羊のミルクを原料にしているチーズ。形も大きさも多様で表面に灰をまぶしたものなど、個性派ぞろい。
セミハードタイプ	ゴーダなど、チーズを作る工程の中でプレスして水分を少なくした、比較的硬いチーズ。マイルドで食べやすい。
ハードタイプ	コンテなどセミハードタイプよりももっと水分を少なくした硬質で重量のあるチーズ。長期熟成により、濃厚な旨みが増します。
プロセスチーズ	日本でもなじみの深いプロセスチーズは、ナチュラルチーズを1種類または数種類混ぜて加熱し、加工したもの。

参照：雪印メグミルク <https://www.meg-snow.com/cheeseclub/knowledge/jiten/shurui/>

かぼちゃとほうれん草のグラタン

【材料(2人分)】

- | | | | | |
|-------------|------------|---|-----------|------|
| ・かぼちゃ | 1/4個(300g) | A | ・水 | 2カップ |
| ・ほうれん草 | 1株 | | ・コンソメ(固形) | 1個 |
| ・ウインナーソーセージ | 4本 | | ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| | | | ・ピザ用チーズ | 30g |

【作り方】

- ①かぼちゃはタテ4等分にして、5mm幅に切る。ほうれん草は2cm幅に切り、ウインナーは3等分の斜め切りにする。
- ②鍋に①のかぼちゃ、Aを入れて火にかけ、煮だしたらフタをして弱火にし、かぼちゃがやわらかくなるまで煮、ザルに上げて水気をきる。
- ③ポウルに①のほうれん草・ウインナー、②のかぼちゃ、マヨネーズを入れて和える。
- ④グラタン皿に③を入れてチーズをのせ、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

ポイント!

緑黄色野菜と一緒に摂ることでカロテンの吸収率がアップ!

いわしの味噌チーズ焼き

【材料(2人分)】

- | | | | |
|--------------|-----|----------|--------|
| ・いわし | 4尾 | みそソース | |
| (内臓を取り除いたもの) | | ☆酒 | 大さじ1 |
| ・細ねぎ(刻み) | 適量 | ☆砂糖 | 小さじ1 |
| ・ピザ用チーズ | 50g | ☆味噌 | 大さじ1 |
| | | ☆おろしにんにく | 小さじ1/2 |

【作り方】

- ①いわしは手開きにして骨を取り、半分にする。水気をふきとる。
- ②ポウルに☆を入れて混ぜる。
- ③耐熱容器にいわしをのせて、②を塗り、ピザ用チーズをのせてアルミホイルを被せてトースターで約15分、火が通るまで焼く。
- ④アルミホイルを外してピザ用チーズに焼き色がつくまで3分焼く。細ねぎをちらす。

ポイント!

甘いみそソースとチーズのコクがいわしの旨味を引き立てます!

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
 ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
 (株)リアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士：中上

