



実は消化にもいい!バターの意外な健康効果

風味豊かで、まろやかな味わいの「バター」。焼きたてのトーストはもちろん、シンプルな味付けの料理にもバターを加えることで、コクや奥深い味わいをプラスすることができ、ますます美味いだけでなく、意外にも栄養豊富な「バター」の魅力を知って、健康と美容に役立てましょう。

バターの種類と栄養分

ひと口に「バター」と言っても、食塩が添加されているか、また製法の違いによって種類が分かります。一般家庭で利用されることの多い「有塩バター」は、長期保存のために食塩が加えられており、調味料としての役割も担います。お菓子作りや製パンなど、味に影響が出やすい食材に使われるのが「食塩不使用バター（無塩バター）」です。妊娠中や持病のある方など、塩分を制限している場合でも使いやすいでしょう。



さらに、原料であるクリームを乳酸発酵させた「発酵バター」と、発酵させていない「非発酵バター」という分類があります。日本では、くせのない非発酵バターが主流となつています。

バターを使う際に気になることと言えば、カロリーやコレステロールではないでしょうか。バターのカロリーは、大さじ1（約12グラム）で89キロカロリー。一方、同量のサラダ油やごま油は、大さじ1で111キロカロリーと、実はバターの方がカロリーが低いのです。また、トースト2枚に対してバターを10グラム使うとすると、コレステロールの量はわずかに

20ミリグラム程度です。1日に食事から摂るコレステロールの適正量は、成人1人あたりで300〜500ミリグラムとされているので、1回で摂取するバターの量から考えると、それほど多くはありません。何かと悪いイメージを持たれがちでコレステロールですが、体内の細胞膜や胆汁酸、性ホルモン、ビタミンD生成に関わる重要な栄養素です。むやみに避けるのではなく、適切な量を摂ることが大切です。

ビタミン豊富で健康維持や美容にも

バターの成分の80パーセントは乳脂肪ですが、これは食用油脂の中で最も消化が良く、消化吸収率は97〜99パーセントにもなります。バターは胃腸に負担をかけにくいため、その点で赤ちゃんから年配の方まで安心して利用できる、貴重な栄養源と言えます。また乳脂肪の他に、ビタミンA、D、Eといったビタミン類を豊富に含むことも特長です。なかでもビタミンAの含有量は、牛乳の13倍以上。バターが黄色い色をしているのは、ビタミンAに含まれるカロテンという色素によるものです。

豊かな風味で料理の格もアップ!

バターは加熱しても、その栄養価がほとんど変わらないため、様々な調理法で美味しく健康的に楽しむことができます。

温度によって固まったり柔らかくなったり、形を変えやすいバターの性質を活かした、料理への取り入れ方を、ご紹介します。

◎0〜5度（冷やし固めたバター）

パイ生地など、バターに粉を混ぜ込んで作る際に使います。

◎15度前後（室温バター）

冷蔵庫から出し、しばらく置いた状態のまま、パンに塗ったり、製菓の際にクリーム状にして使います。

◎20度前後（合わせバター）

室温バターの状態からもうしばらく置くと、様々な材料と混ぜ合わせやすくなります。ハーブやスパイスと混ぜる際にも向いています。

◎30度前後（溶かしバター）

料理によく使われる、加熱した状態。ここに食材を合わせることで、香りとコク、つやが生まれます。

◎40度以上（焦がしバター）

バターの加熱温度を上げていくと、徐々に周りから茶色く色づき、苦味が混ざった独特の風味が生まれます。

バターは、一度溶けると組織が崩れ、再度固まっても元の風味や味を損なうだけでなく、空気に長時間触れていると、刺激的な味や臭いに変化します。溶かしたバターはその場で使い切り、使い残したバターは、密閉して冷蔵庫で保管するようにしましょう。

乳脂肪の摂取については、多すぎても少なすぎても健康に悪影響を及ぼす可能性があります。上質な栄養源として、バターを上手に活用してみたいかがでしょうか。

敏感肌・乾燥肌などの悩みをお持ちの女性・男性へ。

安全性を重視し、厳選した原料で作られた低刺激性スキンケア製品です。刺激に弱い肌の方にも毎日安心してお使いいただけます。

SHISEIDO ドゥーエ

化粧水

水分、保湿成分をバランス良く補い、肌をしっとりみずみずしく整えます。アルコールフリーの低刺激性化粧水です。

乳液

水分・油分・保湿成分をバランスよく補い、肌のうるおいを保ちます。軽いのびで、みずみずしくしっとりした感触の乳液です。

日やけ止め

紫外線吸収剤と紫外線散乱剤により強い紫外線から肌をしっかりガードする日やけ止めです。

日やけ止め（ノンケミカル）

よりお肌が敏感な方に配慮し、紫外線散乱剤のみを配合したノンケミカルタイプの日やけ止めです。

保湿ミスト

霧島・関平（せきひら）鉱泉水[温泉水]100%配合。敏感な肌をやさしくうるおすスプレータイプの化粧水。日中の乾燥対策やメイクの上からも手軽にスプレーできます。

