



自然の健康食材、チーズを活用しよう!

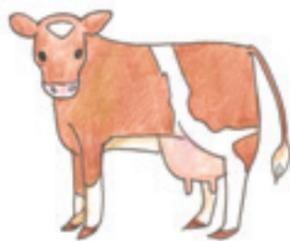
チーズと聞くと、カロリーが高く太るというイメージを持つ方も多いかもしれませんが、しかしチーズは、少量でも効率よく栄養を摂ることができ、適量を取り入れることで様々な健康・美容効果が期待できます。

チーズの種類と栄養価

チーズには大きく分けて、「ナチュラルチーズ」と「プロセスチーズ」の2種類があります。

◎ナチュラルチーズ

牛や山羊、羊などの乳を原料とし、乳酸菌や酵素の働きによって熟成発酵させたもの。乳酸菌が生きているので、そのまま置いておくと熟成します。



◎プロセスチーズ

ナチュラルチーズを加熱して溶かし、再び型に入れて固めたもの。加熱しているため熟成することはない、品質が一定で日持ちがするのの特長です。

この2種類を中心に様々なタイプのチーズがあるので、好みや用途に合わせて選んでみましょう。

チーズは、牛乳から水分を除き、栄養分を固めたものです。100グラムのチーズを作るには、およそ10倍の量の牛乳が使われますが、このことから、チーズには沢山の栄養素が凝縮されていることが分かります。

また、チーズは製造過程で乳糖のほとんどが除かれるため、牛乳を飲むとお腹を下しやすい乳糖不耐症の人でも、安心して食べることができます。

チーズは健康にも美容にも嬉しい食材

チーズの栄養と言えば、カルシウムをまず思い浮かべると思います。しかしチーズには、その他にも身体に必要な栄養素が豊富に含まれています。チーズの栄養成分とその効能について、以下にご紹介します。

①たんぱく質

チーズのたんぱく質は、身体に必要なアミノ酸を豊富に含む、良質なたんぱく質です。このアミノ酸は、肝機能の改善や肝臓疾患の治療にも効果があるとされています。

②脂質

脂質も、身体を動かすためには欠かせない栄養素です。チーズの脂質は他の食品に比べて吸収率が高く、すばやくエネルギーにかわります。

③ビタミン

皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAと、細胞の成長を促し、肌を健康に保つビタミンB、さらに、疲労回復と脂肪の燃焼に役立つビタミンB2も豊富に含まれています。

④カルシウム

チーズに含まれるカルシウムの吸収率は、小魚や海藻の約2倍とされています。子供や年配の方はもちろん、閉経後の女性は、ホルモン変化の関係で骨粗しょう症の心配があるので、積極的にカルシウムを摂取する必要があります。

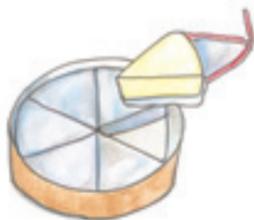
栄養価の違いは熟成期間の長さ

チーズは、熟成期間が長いほど栄養素が凝縮されるため、エネルギーやたんぱく質が豊富になります。先にご紹介したナチュラルチーズの中で、熟成期間が長いものは「ハードタイプ」や「セミハードタイプ」と

呼ばれますが、特に栄養価が最も高い種類が、「パルメザンチーズ」です。パルメザンチーズの100グラムあたりのエネルギーは475キロカロリー、たんぱく質は44グラム、カルシウムは1300ミリグラム。対して、熟成させていない「カッテージチーズ」の100グラムあたりのエネルギーは105キロカロリー、たんぱく質は13.3グラム、カルシウムは55ミリグラムであり、チーズの中の栄養価は最も低いとされています。

一方で、カッテージチーズは水分を多く含み、さわやかな味わいと食感の柔らかさに人気があります。低脂肪で塩分が少ないため、ダイエット中の方でも食べやすく、調理に取り入れやすいチーズであるとも言えます。最近では、健康志向の女性を中心にカッテージチーズを使ったデザートなども注目されています。チーズの種類は多く、食感や風味、栄養価の違いも様々なので、自分に合ったチーズを試してみることをお勧めします。

今回は、栄養価の高いチーズについてご紹介しましたが、極端にチーズを食べ過ぎると、体質や体調によっては頭痛や下痢などの症状が現れることもあります。カロリーや塩分、脂肪分の量から考えると、一日に食べられる適量は、プロセスチーズで60グラム程度とされています。スライスチーズ1枚が約17グラムなので、スライスチーズであれば一日3枚半食べられる計算になります。普段からバランスの良い食事を心掛けながら、適量のチーズでアクセントを加えて、より健康的な食生活を意識してみませんか。



夏に受けた肌ダメージのケアが大切!

夏から秋へ。気温や温度が低下していくこれからの季節、肌の乾燥も深刻に。肌を守るために保湿に重点をおいたお手入れが重要です。

秋は夏の間を受けた紫外線などのダメージが肌に蓄積しています。これからさらに気温や温度が下がっていくにつれ肌から大切な水分が奪われてしまい、乾燥や肌あれがおきやすくなります。

ダメージを受けた角層はバリア機能や保湿機能が低下し、肌のターンオーバーの乱れや肌トラブルをより引き起こしやすくなります。



肌をすこやかに保つためのポイントはやはり毎日のスキンケア。洗顔の際は熱いお湯は避け、タオルでやさしくおさえるように拭き取ります。保湿はすばやく、化粧水やローションマスクなどでたっぷりのうるおいを与えてあげましょう。

SHISEIDO ドゥーエ
化粧水、乳液、クリーム、洗顔クリーム、保湿ミスト