

IBD栄養科だより



今月のピックアップ チーズ

チーズとは

チーズは酵素(レンネット)の働きで乳たんぱく(カゼイン)を凝固させ、そこから乳清(ホエイ)の一部を取り除き、乳酸菌やカビ等の微生物で発酵・熟成させたものです。牛や羊、山羊などの原料乳や発酵形式によって様々なチーズが出来ます。

チーズは大きくナチュラルチーズとプロセスチーズの2つに分けられます。ナチュラルチーズは熟成度やカビの種類でさらに7つのタイプに分けられます。輸入品の多くは大抵ナチュラルチーズです。プロセスチーズは1～数種類のナチュラルチーズを加熱溶融し固めたもの。ナチュラルチーズ中の乳酸菌や酵素などの微生物はこの時点で死滅するため、品質が一定で衛生面と保存性に優れています。日本ではプロセスチーズの消費量が多く、スライスチーズやキャンディーチーズ、さけるチーズなどさまざまなタイプで楽しまれています。

チーズの主成分はたんぱく質(22～28%)と脂質(25～30%)です。また豊富なミネラルとビタミンC以外のビタミンを含んでいます。

100g当たり(食品成分表より引用)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
カッテージ	105	13.3	4.5	1.9	55	1.0
クリーム	346	8.2	33.0	2.3	70	0.7
カマンベール	310	19.1	24.7	0.9	460	2.0
パルメザン	475	44.0	30.8	1.9	1300	3.8
ブルー	349	18.8	29.0	1.0	590	3.8
プロセス	339	22.7	26.0	1.3	630	2.8

カッテージチーズの脂質量が少ないのは原料が生乳から乳脂肪分を取り除いた脱脂乳から作られているからです。したがって、IBDの方でも使いやすい食品なのです。

牛乳を飲むと腹部症状がでる方がいますが、それは牛乳に含まれる乳糖が要因かもしれません。チーズは発酵の時に乳糖が乳酸菌の栄養源になるため、牛乳より含有量が減ることで症状も出にくくなるといわれています。

😊IBDレシピ😊



ほうれん草とささみのカッテージチーズ和え

◎材料/4人分

ほうれん草 200g、鶏ささみ 120g、鶏ガラ 少々、カッテージチーズ 40g、砂糖 1g、塩 少々

◎作り方

1. ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
2. ささみは筋を取って酒(分量外)をふり、沸騰したお湯で茹でて火をとめ、冷めるまでそのままにしておく。粗熱がとれたら身をほぐし、少量の茹で汁につけておく。
3. 鶏ガラは大きじ1のお湯でとかしておく。
4. ①と汁気をきった ②をボールで混ぜ合わせ、③、砂糖、塩で味を調える。
5. ④にカッテージチーズを加え和える。

エネルギー : 55kcal
たんぱく質 : 9.8g
脂質 : 0.4g
食物繊維 : 1.4g

☆ポイント☆

低脂肪のささみと合わせることでたんぱく質の補給もばっちり！ほうれん草をキャベツや白菜、トマトなどに代えてもおいしいですよ