

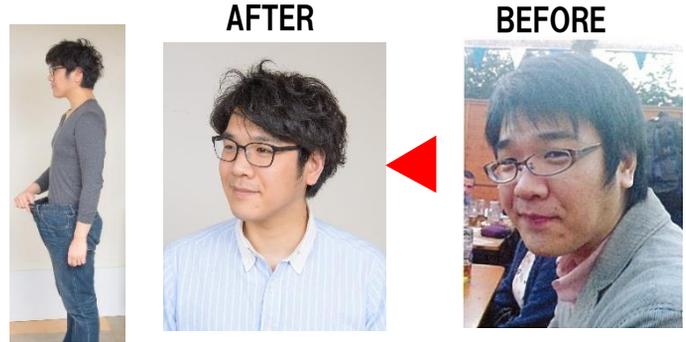
“チーズが太る”は大きな誤解！チーズの専門家も13kgの減量に成功 新提案 和食+チーズ=和チーズなら健康的にやせられる！

株式会社主婦の友社は、4月13日（木）に『やせる！健康！骨じょうぶ！「和チーズ」ダイエット』を発売いたします。本書は、メタボ、骨粗しょう症、むし歯、サルコペニア、認知症など、近年注目を集めている優良栄養食品であるチーズの健康効果を紹介。さらに、チーズをしょうゆやみそなど日本の調味料や食材と組み合わせ、チーズが苦手な人でも食べられる「和チーズ」という新しい食べ方を提案し、様々なレシピをご紹介します。



“チーズが太る”は大きな誤解！毎日食べると太りにくくなる

「チーズをたくさん食べても太りません！」
チーズの啓蒙普及団体であるフランスチーズ鑑評騎士の会シヴアリエの称号を持つ専門家、小原尚敏（おはらなおとし）さんはチーズと運動で13kgもの減量に成功しました。チーズはダイエット中に不足しがちなたんぱく質を豊富に含んでおり、摂取量を増やすことで、食べ過ぎを予防する効果が期待できるダイエットの好適食材。脂肪や糖質の代謝を促進してくれるビタミンA、ビタミンB2も多く含んでいます。1日70gのチーズを毎日食べてダイエットに成功した小原さん流のチーズダイエットのコツや秘訣を紹介します。



目からウロコ！チーズにはこんな効果がある！

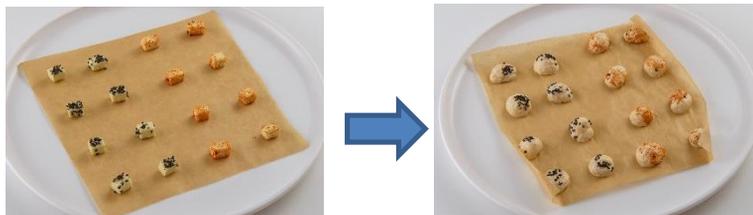
<h3>ダイエット</h3> <p>チーズが太るは大きな誤解！</p> <p>乳製品の脂肪は、消化過程で分解されやすく体に蓄積されにくい。米国テネシー大学・ゼメル教授の試験で体重100kg前後の肥満者に、さまざまな量のカルシウムをとってもらったところ、カルシウムを多くとった人ほど腹囲が減ったという試験結果を得た。また、乳製品を多くとるほど、10年後に肥満になるリスクが少ないという研究結果もある。</p>	<h3>骨粗しょう症</h3> <p>チーズのカルシウムは吸収率がよい</p> <p>骨粗しょう症の予防に必要な成分であるカルシウムが、チーズなら少量でも高濃度にとれる。さらに、チーズの原料である牛乳にはカルシウムの吸収を促進する物質が多く、逆に吸収を妨げる食物繊維などの成分がない。</p>	<h3>むし歯予防</h3> <p>世界保健期間もチーズのむし歯予防効果に太鼓判</p> <p>チーズに含まれるリン酸カルシウムには、むし歯を再石灰化する働きがあるだけでなく、かむことで唾液の分泌が促進され、チーズのたんぱく質がむし歯菌の作った酸を中和する。そのむし歯予防効果は世界保健機関（WHO）が認める。</p>	<h3>認知症予防</h3> <p>カビ系チーズは認知症を予防する働きも</p> <p>キリンビールの研究によると、カマンベールや、ブルーチーズなどカビ系チーズには、アルツハイマー型認知症の原因の一つであるアミロイドβという老廃物を除去する免疫細胞（ミクログリア）を活性化させる働きがあることがわかった。</p>
<h3>サルコペニア予防</h3> <p>チーズは筋肉量を増やす</p> <p>75歳以上で急増しているサルコペニア（筋肉減少症）。チーズの主要たんぱく質であるカゼインと液体成分ホエイには、筋肉づくりを助けるロイシンやイソロイシンといった分岐鎖アミノ酸（BCAA）が豊富で、チーズを食べることでサルコペニア予防につながる。</p>	<h3>降圧作用</h3> <p>血圧の上昇を抑制</p> <p>チーズは熟成する過程で、たんぱく質のカゼインから小さなペプチドに分解される。ペプチドには血圧を下げる働きをする「降圧ペプチド」が多く存在し、血管を収縮させるアンジオテンシンⅡという物質を作る酵素（ACE）に結びついて、アンジオテンシンⅡを作らせないようにして血圧を下げると考えられている。</p>	<h3>糖尿病予防</h3> <p>チーズは低GI食品</p> <p>糖尿病は食後血糖値のコントロールが重要だが、乳・乳製品は大豆やトマトと並び、食後血糖値の上昇幅がゆるやかな低GI値の代表的な食品。</p>	

ほかにも、美肌、腸内環境整備、ストレスの緩和などチーズには健康効果がいっぱい。

つまみ、みそ汁、そうざいも！新提案「和チーズ」のレシピ

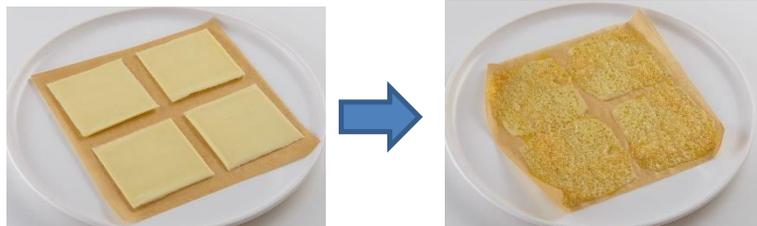
家にある和の食材や調味料とあわせて調理する「和チーズ」なら1日70gのチーズをとりやすく、チーズダイエットが続けやすくなります。また、チーズはちょっとアレンジするだけで、味も食感も変化してより美味しく、レンチン、トースター焼き、あえる、漬けるなど様々な食べ方を提案しています。

■レンチンするだけの簡単おやつ（下右）
「和風チーズシュー」(1人分68kcal、糖質量0.2g)



ベビーチーズをサイコロ状に8等分し、七味唐辛子と黒ごまであえる。クッキングシートにのせ、600Wの電子レンジで1分30秒～2分20秒加熱。

■とろけるチーズがバリバリ食感に（下左）
「チーズのり巻きせんべい」(1人分124kcal、糖質量0.5g)



クッキングシートにとろけるスライスチーズを重ねないようにのせ、600Wの電子レンジで1分30秒～2分20秒加熱。あら熱が取れたら、しょうゆにひたしたのりを巻く。

■和の調味料を塗って焼くだけでうまみ倍増！
「あぶりカマンベール」(1人分203kcal、糖質量1.4g)



カマンベールの天面に十文字の切り込みを入れ、みそ(小さじ1)、ごま油(小さじ2)、粉ざんしょう(ひとつまみ)を混ぜたものを塗り、オーブントースターでこんがり焼き目がつくまで焼く。せんべいや野菜スティックのディップとしてもおいしい。

■同じ発酵食品だから相性ぴったり。驚きのおいしさ
「カリフラワーとウォッシュチーズの納豆汁」
(1人分167kcal、糖質量4.4g)



カリフラワー、納豆と絹さやのみそ汁を作り、ウォッシュチーズ(30g)を入れた器に注ぐだけ。納豆とウォッシュチーズは相性抜群。汁物にチーズをプラスするだけで、カルシウム補給にもなり、腹持ちもよくなります。

■チーズを使えば糖質の代謝もアップするチーズのおやつ
「モッツアレラの豆花風」(1人分206kcal、糖質量13.1g)



豆乳デザートチーズをチーズでアレンジ。チーズは糖質の代謝を高めてくれるので、チーズデザートなら罪悪感もなし。



『やせる!健康!骨じょうぶ!』
「和チーズ」ダイエット

- ◆監修 齋藤忠夫 (東北大学大学院農学研究所教授)
- ◆料理 小原尚敏 (フランスチーズ鑑評騎士の会シュヴァリエ)
- ◆定価 本体880円+税
- ◆2017/4/13発売
- ◆AB判 ◆68ページ
- ◆主婦の友社刊

●このプレスリリースに関するお問い合わせは
株式会社主婦の友社 販売部企画推進課(広報・宣伝)
TEL:03-5280-7577 FAX:03-5280-7578 pr@shufutomo.com