

あなたの疑問にお答えします。

# チーズと健康



チーズ普及協議会

## はじめに

チーズがわが国の食生活に本格的に仲間入りしたのは終戦後の1955年ごろからです。当時はプロセスチーズが大半でナチュラルチーズはわずかしかなかった。その後オリンピック、万博などの国際的イベントをきっかけにフランス、イタリア、デンマーク、スイス等海外から有名なチーズが多く輸入されてきました。やがて、食生活の向上と国際化に伴うライフスタイルの変化により、家庭におけるナチュラルチーズの普及と用途の拡大が急速に進んできました。

2014年のわが国の年間一人当たりの消費量は約2.3kgで、欧米のフランス、ドイツ等に比べまだまだ10分の1以下です。私どもチーズ普及協議会では毎年主婦や女子学生の方々を対象にアンケートを実施しておりますが、チーズを食べない理由として「チーズを食べると太るのではないか」等の不安や疑問をお持ちの方が多くいらっしゃいます。小誌ではそのような不安や疑問にお答えすべく、専門の先生方に執筆をお願いいたしました。

近年「飽食の時代」といわれ、また高齢化社会を迎え、いつまでも健康な身体を維持していくためには規則正しい食生活の営みが大切であり、献立の中に「神から授かった最高の食べ物」といわれるチーズを取り入れていただきたいと考えております。この小誌が皆様にとってより豊かで、より楽しく健康的な食生活の一助になれば幸いです。

平成28年4月  
チーズ普及協議会

## 目次

①。チーズはいつ頃から作られているのですか？	3p.
②。チーズの主要栄養素は何ですか？	4p.
③。3-A-DAYって何のことですか？	5p.
④。ナチュラルチーズとプロセスチーズはどのように違うのですか？	6p.
⑤。ナチュラルチーズの種類はどのように分類されるのですか？	7p.
⑥。チーズの食べ頃と選び方を教えてください。	8p.
⑦。チーズには美肌効果があるのですか？	9p.
⑧。チーズを食べると便秘が改善されますか？	10p.
⑨。チーズを食べても太りませんか？	11p.
⑩。牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしますが、チーズを食べても大丈夫ですか？	12p.
⑪。チーズのカルシウム吸収率は他の食品に比べて高いのですか？	13p.
⑫。チーズはストレス抑制に効果がありますか？	14p.
⑬。お酒を飲むときにチーズを食べると二日酔いの防止効果があると聞きましたが。	15p.
⑭。妊娠、授乳期にチーズを食べて効果がありますか？	16p.
⑮。チーズは骨粗鬆症(こつそしょうしょう)の予防に効果がありますか？	17p.
⑯。痛風の予防にチーズを食べると効果があるって本当ですか？	18p.
⑰。胃・十二指腸潰瘍にはチーズを食べたほうがいいのですか？	19p.
⑱。チーズを食べても糖尿病を招く心配はありませんか？	20p.
⑲。チーズと血圧は関係がありますか？	21p.
⑳。チーズには血流を良くする働きがあるのですか？	22p.
㉑。チーズを食べても動脈硬化や高脂血症になる心配はありませんか？	23p.
㉒。チーズは虫歯予防に効果がありますか？	24p.



## 1. チーズはいつ頃から作られているのですか？

古代アラビアでは、商人たちは長い間砂漠を旅しました。彼等にとっても水は何ものにもかえがたい貴重品でしたが、それよりも重宝がられたのは牛乳です。牛乳はのどの渇きを潤し、その上栄養も豊富です。彼等は羊の胃袋を干して作った水筒に牛乳を入れ、ラクダにゆられ熱い太陽に照らされ旅をしたと伝えられています。

ある日、疲れをいやすため、牛乳を飲もうと水筒を傾けると、牛乳を入れたはずなのに中には水っぽい液と白いかたまりがあるだけ。でも、試しにそのかたまりを口にしてみると、何とも言えぬおいしさです。

これは古代アラビアの民話の中に見られるチーズ発見の話です。

科学的に説明すると、砂漠のほどよい温度で牛乳の中の乳酸菌が増え、羊の胃袋に含まれるレンニンという酵素が作用し、ラクダの背でゆられているうちに牛乳をチーズに変化させたということです。

こうして作られるようになったチーズは紀元前2000年ごろには中近東からヨーロッパにも伝わり、チーズ作りに適した風土と民俗があいまって、各地に広がり、独特のチーズが作られるようになったのです。

また、日本には飛鳥時代に乳を煮詰めた「酥」というものが中国から伝わりました。これが日本人のチーズとの最初の出会いです。仏典の涅槃経に「牛より乳を出し、乳より酪を出し、酪より生酥を出し、生酥より熟酥を出し、熟酥より醍醐を出す如し。醍醐最上なり」と記されているように、醍醐は乳を精製してつくる濃厚でほんのり甘い食品で、当時はたいへんおいしいものとして扱われました。醍醐のようなコクのあるおいしい味という意味から「醍醐味」という言葉が生まれたといわれます。そして当時のことが記録された「右官史記」の中に「文武4年(西暦700年)10月(新暦11月)文武天皇が使いをつかわし、酥をつくらしむ」という記述があります。

そこで、チーズ普及協議会では皆様にもっとチーズに親しんでもらうために1992年に11月11日を「チーズの日」と定め、毎年11月11日、12日の2日間「チーズフェスタ」を東京で開催しています。

