



おいしい
チーズ料理
CHEESE RECIPE

一般社団法人 栄養改善普及会
チーズ普及協議会



国産チーズの日本酪農への貢献

日本で広がりを見せる国産チーズ

日本国内でチーズ工房の数は300か所以上に増加し、特徴のあるこだわりの国産チーズが市場で存在感を増している。原料乳にこだわったもの、製法にこだわったものなど、それぞれのチーズ工房の創意工夫により、品質の高いチーズが提供されている。これらの国産チーズは海外のチーズコンテストでも高く評価され、「品質に優れた日本製チーズ」という認知が形成されているといっても過言ではない。

た身近な調味料との組み合わせなどは、まさに和食に溶け込んだチーズ料理といえよう。2013年12月にユネスコ無形文化遺産として登録された「和食」において、しょうゆやみそ、日本酒などは、穀類や豆類と微生物のチカラによってつくり出された発酵食品であるが、微生物の中でも麹菌(Aspergillus属)を利用した点に特徴がある。

一方、みそ漬のチーズ、しょうゆや酒粕に漬けられたチーズ、だし風味を付与したチーズなど、日本独自に進化したチーズも市販されてきている。居酒屋などで見られる、いぶりがっことクリームチーズの組み合わせ、モッツアレラチーズにわさびしょうゆといった

私たちは、西洋の発酵食品と日本の発酵食品の組み合わせは、新たな価値を生み出すマリアージュと考え、麹菌を活用した熟成チーズの開発に取り組んだ。



チーズ普及協議会加盟会員

- 協同乳業株式会社
- マリンフード株式会社
- よつ葉乳業株式会社
- 小岩井乳業株式会社
- 株式会社明治
- 六甲バター株式会社
- 株式会社宝幸
- 森永乳業株式会社
- 北海道乳業株式会社
- 雪印メグミルク株式会社

(五十音順)

監修／日本獣医生命科学大学 応用生命科学部 食品科学科 教授 佐藤薫

チーズは栄養価が高く、 その機能性にも 注目が集まっています！

チーズは6千年以上の歴史があると考えられており、完全栄養食品と言われるほど栄養価が高い食品です。それはもともと栄養価が豊富な「牛乳」を約10分の1に濃縮したものがチーズだからです。チーズを20g食べると、牛乳を200g飲んだ場合とほぼ同じ栄養分を摂取することが出来ます。

カルシウムが豊富で、その吸収率は小魚や野菜より高いのです。又、牛乳に含まれる糖分（乳糖）の殆どは、ホエイ（水分）として排出されますので、高たんぱく低糖質でありダイエット食やフレイル予防としても注目されています。



いろいろなチーズの栄養成分 (100g中)

種類	硬さ	名称	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	ビタミン類	
									A (μg)	B ₂ (mg)
ナチュラルチーズ	硬い	パルメザン(粉末)	445	15.4	44.0	30.8	3.8	1,300	240	0.68
	やや硬い	ゴーダ	356	40.0	25.8	29.0	2.0	680	270	0.33
	やや軟らかい	カマンベール	291	51.8	19.1	24.7	2.0	460	240	0.48
	軟らかい	クリーム	313	55.5	8.2	33.0	0.7	70	250	0.22
カッテージ		99	79.0	13.3	4.5	1.0	55	37	0.15	
プロセスチーズ			313	45.0	22.7	26.0	2.8	630	260	0.38

ど存じですか？ バリエーション豊かなチーズの種類

7タイプのナチュラルチーズ

国によって様々な分類方法がありますが、日本では従来から7つのタイプに分類しています。

フレッシュ



熟成させないチーズで、ヨーグルトに近いもの・脂肪の多いもの・低脂肪のものがある。

- クリームチーズ
- モッツアレラ
- カッテージチーズ

白カビ



白カビを表面に繁殖させ表面から内側へ熟成が進む。青カビとのハイブリットタイプもある。

- カマンベール
- ブリー
- ヌシャテル

青カビ



一般的にブルーチーズと呼ばれ、青カビをカードに混ぜて金串で空気孔を開け中から熟成させる。

- ロックフォール
- スティルトン
- ゴルゴンゾーラ

ウォッシュ



チーズの表皮を塩水や土地の酒で洗いながら熟成させるもので、リネンス菌*の働きによって複雑な風味となる。

- エポワス
- タレッジョ
- モン・ドール

シェーブル



「山羊」の乳から作られるチーズの総称でフレッシュからハードまで幅広い。カプリン酸*等により、獣脂臭がある場合も。

- サントモール
- セル・シュル・シュル
- ヴァランセ

セミハード



プレスして水分値を38%～46%に下げ熟成期間が3～6ヶ月程度の保存性の良いマイルドな味わいの半硬質タイプ。

- チェダー
- サムソー
- ゴーダ

ハード



水分値が38%未満の硬質タイプで、熟成期間が6ヶ月～2年と長期になり、大型のものが多い。

- コンテ
- エメンタール
- パルミジャーノ・レッジャーノ

*リネンス菌：枯草菌の一種で納豆菌の仲間であり、チーズの表面のたんぱく質・脂肪を分解して膜をはり、独特の匂いと味を醸成します。 *カプリン酸：飽和脂肪酸の一種で酸敗臭をもつ。



プロセスチーズ

プロセスチーズとは、1種類または数種類のナチュラルチーズを粉砕、配合、加熱溶融し、乳化して型詰めにしたものです。



チーズアレンジで、



家庭料理をもっとおいしく、バランスよく。

チーズは、私たちの食生活において、とても身近な存在になっています。いろいろなタイプがあるチーズは、栄養価も優れており(2P参照)、料理では、和洋中様々なジャンルで活躍できる発酵食品です。「おいしいチーズ料理」は、普段の料理にチーズを取り入れた、手軽なレシピをご紹介します。チーズの多彩な魅力を再認識し、より親しまれる食材として、食卓に取り入れていただけることを願います。

すし飯と
チーズの出会い



おすすめ

さっぱりチーズすし

1人分エネルギー **397kcal**
たんぱく質 10.6g 脂質 5.4g
カルシウム 143mg 食塩相当量 1.8g

材料(4人分)

ごはん 800g
プロセスチーズ 50g
甘酢生姜 30g
大葉 5枚
A しらす 50g
白ごま 大さじ1
すし酢 大さじ4

作り方

1. チーズは7~8mmの角切りにする。甘酢生姜は粗みじんに切る。
2. 大葉はせん切りにし、水にさらして水気を絞る。
3. ごはんにすし酢を混ぜ、①とAを加えてさっくり混ぜて、器に盛り②のをのせる。
★好みの型で抜いてもよい。

プロセス
チーズ
使用 主食

お弁当にも最適



おすすめ

こんがり チーズ入りつくね

プロセス
チーズ
使用

主菜

材料(4人分)

鶏ひき肉 300g
卵 1個
塩 小さじ1/4
小麦粉 大さじ1
プロセスチーズ 40g
小ねぎ 2~3本
A しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2
酒 小さじ1
砂糖 小さじ1
サラダ油 大さじ1

作り方

1. ひき肉に塩を加え、粘りが出るまで混ぜる。
2. チーズは7~8mmの角切り、小ねぎは小口切りにする。
3. ①に卵、小麦粉、②を加え混ぜ、8等分して小判形に形を整える。
4. 熱したフライパンにサラダ油をひいて③を中火で焼く。
5. 火が通ったらAを入れ、煮詰めてからめる。

1人分エネルギー **234kcal**

たんぱく質 17.7g 脂質 16.7g
カルシウム 81mg 食塩相当量 1.2g

おすすめ

ダブルチーズプリン

クリームチーズ・
カッターチーズ
使用

デザート

材料(3個分)

クリームチーズ 30g
(室温に戻しておく)
牛乳 200ml
砂糖 24g
卵 1個
カッターチーズ 60g
エクストラバージン
オリーブオイル 小さじ1
粗びき黒こしょう 少々

作り方

1. 小鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰直前まで温めたら火を止め、クリームチーズと砂糖を加えて溶かす。この時点でクリームチーズは完全に溶けていなくてもよい。
2. 粗熱が取れたら、溶きほぐした卵を加え、3回濾し、耐熱容器に3等分に注ぎ入れてラップをする。
3. 鍋の底から3cmくらいまで水を入れ、沸騰したら②を入れて蓋をし、4分間湯煎して火からおろす。
4. 蓋をしたまま10分間おき、鍋から取り出し粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
5. 冷えたらラップを外し、カッターチーズをのせ、オリーブ油を回しかけ粗びき黒こしょうをふる。
★オリーブ油はあまに油などお好みの油でもよい。

1人分エネルギー **173kcal**

たんぱく質 8.2g 脂質 10.4g
カルシウム 100mg 食塩相当量 0.5g

アレンジ次第で
こども向きにも大人向きにも!

チーズと食べる
柚子胡椒のインパクト！

チーズかきたま麺

シュレッド
チーズ
使用

主食

材料 (2人分)

そうめん(乾) 100g	A	片栗粉 小さじ2
シュレッドチーズ 60g		水 小さじ2
卵 1個		
だし汁 400ml	B	柚子胡椒 少々
塩 2g		小ねぎ 少々

作り方

- 卵を割りほぐしてシュレッドチーズ40gを加え混ぜ合わせておく。
 - 鍋にだし汁を煮立て、塩を加えたらAの水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
 - ②に少しずつ①を回し入れ、菜箸でゆっくり混ぜ、煮立ったら残りのシュレッドチーズ20gを加え、火が通りすぎないうちに火を止める。
 - 茹でたそうめんを器に盛り、③をかけて、Bを添える。
- ★そうめん以外の麺やごはんにも合います。

1人分エネルギー 497kcal

■たんぱく質 21.3g ■脂質 12.6g
■カルシウム 232mg ■食塩相当量 3.3g

さけのみそチーズ焼き

モッツアレラ
チーズ
使用

主菜

材料 (4人分)

生鮭 4切れ (1切れ70~80g)	モッツアレラチーズ 100g
酒 大さじ2	大葉 4枚
みそ 大さじ2	白ごま 少々
酒 大さじ1	フライパン用アルミホイル
砂糖 大さじ1	

作り方

- 生鮭は酒をふり5分おき、水気をふきとる。大葉はせん切りにし、水にさらして水気を絞る。
- Aを合わせておく。
- モッツアレラチーズは、半分に切ってから薄切りにする。
- フライパンにアルミホイルを敷き、表を下にして鮭を並べ強火で焼く。裏返したら表面に②をぬり、チーズをのせて蓋をし火を止め、チーズが溶けるまで1~2分蒸し焼きにする。
- 皿に④を盛り、白ごまと大葉をのせる。

1人分エネルギー 190kcal

■たんぱく質 21.4g ■脂質 8.6g
■カルシウム 108mg ■食塩相当量 1.2g

えびチーズぎょうざ

シュレッド
チーズ
使用

主菜

材料 (4人分)

餃子の皮(大判) 20枚
むきえび(中) 20尾(1尾12g位)
大葉 20枚
酒 大さじ1
片栗粉 適量
シュレッドチーズ 100g
サラダ油 大さじ1

作り方

- えびは背わたを取り、洗って酒をふりかける。
 - ①の水気をふきとり片栗粉をうすくまぶす。
 - 餃子の皮の上に大葉、えびをのせ、シュレッドチーズを入れて包む。
 - 熱したフライパンに油をひき③を並べ、皮に薄くこげ目がついたら水を入れ、すぐに蓋をして水気がなくなるまで焼き、器に盛る。
- ★お好みでラー油、粗びき黒こしょうをつけてもよい。

1人分エネルギー 306kcal

■たんぱく質 21.5g ■脂質 10.9g
■カルシウム 212mg ■食塩相当量 0.9g

ワインにも、
どんなお酒にも合う

ふかふか卵焼き

カマンベール
チーズ
使用

主菜

材料 (4人分)

卵 4個	
はんぺん 1枚(110g)	
カマンベールチーズ 1個(90g~)	
A	砂糖 大さじ4
	みりん 大さじ2
サラダ油 適量	

作り方

- 卵は割りほぐしてAを加え混ぜ合わせておく。
- ポリ袋にはんぺんを入れ潰し、①に加えよく混ぜる。
- 熱したフライパンに薄く油をひき、弱火にして②を流し入れカマンベールチーズをちぎって散らす。
- 蓋をして15分程焼く。
- 適当な大きさに切り分け、器に盛る。

1人分エネルギー 249kcal

■たんぱく質 14.8g ■脂質 13.1g
■カルシウム 147mg ■食塩相当量 1.2g

塩気と甘さが絶妙

箸がとまらない一品

キャロット チーズサラダ

カッテージ
チーズ
使用

副菜

材料 (4人分)

にんじん 200g	A	オリーブ油 大さじ3
塩 小さじ1/2		酢 大さじ1
たまねぎ 40g		カッテージチーズ 100g
		パセリ(みじん切り) 少々

作り方

1. にんじんは細いせん切りにし、塩をしてしばらくおき水気を絞る。
2. たまねぎは薄切りにして水にさらし水気をきる。
3. ボウルでAを合わせ、①と②を入れ混ぜる。
4. ③にカッテージチーズを入れて和え、器に盛り、パセリを散らす。

1人分エネルギー 138kcal

■ たんぱく質 3.8g	■ 脂質 11.7g
■ カルシウム 30mg	■ 食塩相当量 1.0g

心地いい
くるみの食感が

大根サラダ

さける
チーズ
使用

副菜

材料 (4人分)

大根 200g	A	オリーブ油 大さじ1
かいわれだいこん 50g		塩 小さじ1/3
くるみ 40g		こしょう 少々
さけるチーズ 2本		

作り方

1. 大根は細いせん切りにし、冷水に放しパリッとさせて、水気をきる。
2. かいわれだいこんは根を切り落とし、長さを半分に分ける。
3. くるみは空煎りして細かく砕いておく。
4. チーズは細かくさいしておく。
5. ①～④を軽く混ぜ合わせ、器に盛り、合わせたAをかける。

1人分エネルギー 161kcal

■ たんぱく質 6.0g	■ 脂質 14.0g
■ カルシウム 113mg	■ 食塩相当量 0.8g

ブロッコリーと チーズの胡麻和え

プロセス
チーズ
使用

副菜

材料 (4人分)

ブロッコリー 1株(約300g)	A	砂糖 大さじ1/2
塩 少々		みりん 小さじ2
プロセスチーズ 60g		しょうゆ 小さじ1
白ごま 大さじ3		

作り方

1. ブロッコリーは小さめの小房に分け塩茹でする。
2. チーズはあられ切りにする。
3. Aを合わせて電子レンジ(600w)で20秒加熱する。
4. ごまはすって、③と合わせてよく混ぜる。
5. ④に①②を加え、和えて器に盛る。

1人分エネルギー 133kcal

■ たんぱく質 9.1g	■ 脂質 8.4g
■ カルシウム 223mg	■ 食塩相当量 0.8g

チーズとごまが
とにかく合う

トマトとチーズの すまし汁

モッツアレラ
チーズ
使用

汁物

トマトの旨味と
だしが香る

材料 (4人分)

モッツアレラチーズ 100g
ミニトマト 8個
だし汁 600ml
うすくちしょうゆ 大さじ2
小ねぎ 1～2本

作り方

1. モッツアレラチーズは半分に切ってから薄切りにする。
2. ミニトマトはへたを取り、皮を湯むきしておく。
3. 鍋にだし汁を煮立て、うすくちしょうゆで味をととのえる。
4. お椀に①と②を入れ、③を注ぎ、小口切りにした小ねぎを散らす。

1人分エネルギー 78kcal

■ たんぱく質 5.3g	■ 脂質 5.0g
■ カルシウム 89mg	■ 食塩相当量 1.2g

この組み合わせ
まちがいなし!!

デザート トースト

材料 (4人分)

- 食パン(8枚切り) 4枚
- オリーブ油 小さじ1
- クリームチーズ 60g
(室温に戻しておく)
- レモンスライス(なるべく薄く) 4枚
- A | 粗びき黒こしょう 少々
はちみつ 適量

クリーム
チーズ
使用

デザート

作り方

- 食パンはみみを切り落とし、1枚ずつラップに挟んで麺棒で薄くのばす。
 - ①にオリーブ油を薄く塗り、クリームチーズをちぎってのせ軽くのばす。
 - レモンスライスはいちょう切りにして②に散らし、オーブントースターで焼く。
 - 皿に盛り、Aをかける。
- ★青カビチーズを少々加えると大人味に変身!

1人分エネルギー 139kcal

- たんぱく質 3.5g
- 脂質 7.3g
- カルシウム 20mg
- 食塩相当量 0.4g

チーズの 保存

チーズは生鮮食品であり、風味を損ない易いものです。保存料や防腐剤が入っていないので、カビが生えることもあります。食べ残さないのが理想ですが、なるべく開封後、一週間以内に食べるようにしましょう。保存は冷蔵庫で。カビや乾燥を防ぐため、必ずラップに包みましょう。

おすすめ ふた付き容器に入れましょう

プラスチック製の密閉容器などに入れば、チーズの臭いが冷蔵庫に広がることもなく、また乾燥を防げます。



ソフトなチーズの場合

容器にレタスやキャベツの要らない葉を入れて(あるいはキッチンペーパーをぬらして)おくと、乾燥を防ぎ、しっとりソフト感を守ります。(この場合もチーズはラップに包みましょう。)切り口からチーズが流れないように、切り口にアルミホイルを重ねて折ったものを当てておくとよいでしょう。

セミハード・ハードチーズの場合

1回分に小分けしてラップに包んで、冷凍保存も可能です。やや風味は劣りますが、自然解凍して(あるいは凍ったまま刻んで)、お料理に使えます。

シュレッドチーズ・粉チーズの場合

小分けして冷凍しておけば、一部分を使って残りを全てカビさせてしまった...というトラブルも防げます。

残ったチーズも、 上手にアレンジしましょう



料理に幅広く活用できるチーズは、残してしまってもアレンジ次第でおいしく食べることができます。上手に工夫して、最後まで使い切りましょう。

フレッシュタイプ

牛乳やクリームと混ぜてディップにし、野菜スティックやクラッカーなどにつけるとおいしくいただけます。さらにやわらかくすると、サラダにかけるドレッシングにもなります。



青カビタイプ

強いと思われる塩味と独特の風味も、調味料として上手に利用できます。食塩不使用バターや生クリームを加えて練ってディップに。また、サラダに散らしたりドレッシングに混ぜるなど、料理のアクセントとしても利用できます。



セミハード・ハードタイプ

乾燥してやや堅くなってしまったものも、おろし金で削れば、幅広くいろいろな料理に使えます。



ご当地食材と
チーズで作ろう!

チーズメニューコンテスト
「チー1グランプリ」最優秀賞作品

全国から集まったチーズアイデア料理をご紹介します!

「チー1グランプリ」とは



2012年より開催されている「チー1グランプリ」は、チーズの更なる普及に向けて、日頃チーズを料理などにお使いいただいている一般消費者の皆様から、オリジナルレシピを応募いただくチーズ料理のコンテストです。「ご当地食材」や「郷土料理」とチーズを組み合わせる創作した数々のレシピの中から、毎年11月11日チーズの日前後2日間開催(2020年のみweb開催)のチーズフェスタ会場にてグランプリ作品が発表されており、審査には栄養改善普及会も協力しています。

第1回～10回のグランプリ作品レシピについては、チーズフェスタwebをご覧ください
<https://www.cheesefesta.com>

第13回
グランプリ
(2024)

山口県



岩国蓮根とカマンベールチーズの
明太子ピザ

調理時間
30分

- 材料 (4人分)
- 岩国蓮根 200g
 - 片栗粉 大さじ2
 - オリーブオイル 大さじ2
 - 明太子 50g (皮を取り除いたもの)
 - カマンベールチーズ 1個
 - ベビーリーフ 適量

作り方

- 蓮根は皮を剥いてスライスし、水にさらさずにボウルに入れる。
- ①に片栗粉を入れ、全体を良く混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルを敷いて、その上に②を平らに並べて形を整え、両面をこんがり焼く。
- 片面をひっくり返した時に、上面に明太子を塗り、カマンベールチーズを並べて蓋をして、チーズがわずかに溶け出すくらいまで焼く。
- お皿に移し、ベビーリーフを乗せたら完成。

蓮根のでんぷん質を利用し、ピザ生地に仕立てました。ピザソースは明太子のみ、あとはカマンベールチーズの美味しさでいただきます。お酒にもよく合います。

(応募者：山口県 ばあばの台所さん)

第12回
グランプリ
(2023)

広島県



ポイントは、広島菜漬とベーコンの塩分だけで塩を入れなくても美味しくできる事。

(応募者：広島県 おはようさん)

広島菜とトリプルチーズの
キッシュ風

調理時間
20分

材料 (4人分)

- カマンベールチーズ 60g
- モッツアレラチーズ (シュレッド) 40g
- バルメザンチーズ 5g
- 広島菜漬 2枚
- 餃子の皮 8枚
- ベーコン 35g
- 卵 2個
- 牛乳 20ml
- ブラックペッパー 少々

作り方

- アルミ製のマドレーヌ型に餃子の皮を底までピッタリはめる。
- ボールに卵と牛乳を混ぜ、バルメザンチーズと1cm角に切ったベーコン、広島菜、ブラックペッパーを入れて混ぜる。
- カマンベールチーズを分量の8分の1に切り①の真ん中に置く。
- ②を③に8等分して入れる。
- シュレッドチーズをかける。トースターで5分程焼く。

第11回
グランプリ
(2022)

鹿児島県



食感も楽しく、デザートにもおかしにも温度がちがうと2度楽しめます!

(応募者：鹿児島県 ふおっちゃんさん)

ブルーチーズとさつまいも香る
パリパリチーズサンド

調理時間
20分

材料 (4人分)

- ブルーチーズ 30g
- ナチュラルチーズ 40g
- さつまいも 2本
- 山川漬 20g
- 牛乳 大さじ3

作り方

- 山川漬はみじん切り、さつまいもはゆでて皮をむいてつぶす。
- さつまいもを牛乳でのばし、あたためながらブルーチーズを加え、山川漬も加える。
 - ナチュラルチーズを、アルミホイルにのせ、パリパリになるまで焼く。
 - ①をしばり袋に入れて、②でサンドする。

1. チーズはどこから来たのか

現在、世界で23,218千トンが生産されているチーズ(国際酪農連盟 以下IDFと称す:2022年資料)は、いつ・どこで・誰によって作られ、このように世界に広がったのだろうか。『～昔、アラブの商人が羊の胃袋で作った水筒にミルクを入れて砂漠を旅していたところ……』という、乳業界の人間にはお馴染みの物語は、メルヘンで夢はあるが科学的とは言い難い。

様々な文献を紐解くと、世界四大文明のひとつである、メソポタミアがその発祥地であるというのが定説のようである。チグリス・ユーフラテス川流域の肥沃な大地から発掘された「ウル遺跡*1」は、紀元前4,000年頃のものと言われている。この遺跡の住居跡から、小さな穴の開いた壺の破片が発見さ

れており、この壺が固めた乳を脱水するのに使われたと考えられている。もともとは、搾りたての乳を器に入れ、暖かい所に放置しておく、やがて自然界の乳酸菌が繁殖して、乳の中の乳糖から乳酸を作り、乳酸発酵によって絹ごし豆腐のように固まってくる、原始的な発酵乳＝ヨーグルトが原点である。

チーズを創り出したというシュメール人は、紀元前3,000年には、「パン」「ビール」「ワイン」も発明したと考えられており、塩とともにビールなどは兵士の給料であったとも伝えられています。その後も、メソポタミアで栄えたバビロン王朝で紀元前1700年代に発布されたハンムラビ法典や、紀元前800年代の古代ギリシャでホメロスによって記された叙事詩「オデュッセイア」にも、チーズはビールやワインと共に登場する。

2. チーズはどのようにして世界に広まったのか

メソポタミアで始まった農業や畜産業は、定住化とともに生産力の拡大と余剰生産物の発生を生んだ。そしてそれが人口増加と農業以外に従事する専門職(官吏・職人・商人など)を創り出し、強大な国家を育んだ(*2)。

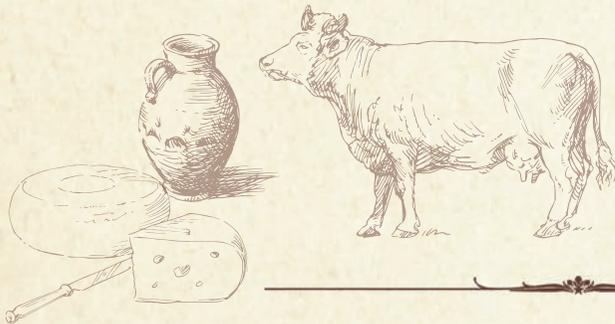
これにより、都市国家から国家にその規模が拡大するとともに、地域も広範囲に広がった。チーズ・パン・ワイン・ビールが農業とともに、メソポタミアからギリシャに伝えられ、イタリア半島にも到達した。

ローマという国家を建設したのが、エトルリア人なのかどうかは定かではないが(オオカミに育てられた兄弟が創り出したというのが伝説*3)、ユリウス・カエサル(ジュリアス・シーザー)によって共和制から帝政に移行される。そして、現在のスイス・フランス・ベルギー(当時はガリアと呼ばれる未開の地*4)を平定すべく出兵した。これに勝利したローマ帝国は北上を続け、現在のドイツ(ゲルマン民族)やイギリス(ブリタニア=アングロサクソン人)へも長期間遠征した。

この遠征時には、数年という長期間に亘って軍隊の食糧補給が必要であり、現地調達や本国からの輸送では到底賄えない大軍でもあった。その為、ローマ軍にとっては遠征先で食料の確保が必要不可欠であり、これを解決するために、羊などの家畜を同行させるとともに、チーズを作る職人やブドウ栽培とワイン作りの職人も随行した。遠征した先々で作ったチーズやワインがそれぞれの地域に適した形で定着することで、現在のヨーロッパに広く伝播したのである。パックス・ロマーナと呼ばれる、ローマによる平和によって大きく世界に広まったのである。

日本に乳利用の文化が伝来したのは、まさにシルクロード由来であろうが、飛鳥時代と言われているようで、当時の中国の呉という国の智暍という僧侶によるものだとか。その後、文武天皇の時代に、牛乳を加熱して凝縮した『蘇』を朝廷に献上するよう勅令が出された記録があるようで、古典的なチーズとは言えないであろうが、これがチーズの日:11月11日の由来でもある(*5)。仏教伝来や貴族社会の没落もあってか、乳利用の文化は日本では久しく途絶えたようである。

近代になって日本でチーズが作られたのは、明治になり政府が函館で運営した七重勸業試験場であり、その後は、同じく函館の地でトラピスト修道院にて作られたようであるが、本格的な工場生産は昭和になってからである。



*1 現在のイラク南部、ヘルシャ湾近くのチグリス・ユーフラテス川の河口に位置する、シュメール人による古代都市国家である。この流域は、温暖で肥沃な土地であるため、世界で初めて小麦の栽培による農業と羊などの家畜の飼育による畜産業が経営された地域といわれている。(参考文献:『銃・病原菌・鉄』ジャレド・ダイヤモンド著)
 *2 農業革命(参考文献:『サビエンス全史』ユヴァル・ノア・ハラリ著) *3 参考文献:『ローマ人の物語』塩野 七生著
 *4 参考文献:『ガリア戦記』ユリウス・カエサル著 *5 勅令が出されたのが旧暦10月で、現在の11月に当たるため、11日は覚えやすいように。

栄養三色食事パターン



※割合は目安です

栄養三色は、食品が体の中でどんなふうに関与するのか、その働きによって「黄・緑・赤」に分けています。

子どもから高齢者まで、誰にでもわかりやすく栄養のバランスが考えられます。



米・小麦粉・穀類



いも類



オイル・油脂類



砂糖類



緑黄色野菜



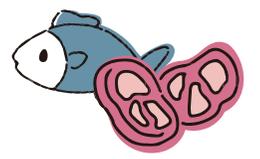
その他の野菜



海藻類



果物



肉類 魚や貝類など



まめ・大豆製品



卵類



チーズ 乳・乳製品

私たちが心身共に、健康に暮らすためには、どのような食品をどのくらい摂取すればいいのかが大きなカギになります。食品の種類や購入方法の選択肢も増えて、私たちの食生活はとても豊かになりました。そういった中であっても、尚、摂取不足になっているのがカルシウムです。赤の食品にあてはまる「チーズ」を使うことで、毎日の食卓を華やかにし、楽しく健康的な食生活がおくれるよう、食品を選ぶ知識を身につける努力をしていきましょう。