

1月29日(土)15:00より、ホクレン販売本部にて、41名が参加して雪印乳業(株)・チーズマスター会共同開催『健康セミナー第4弾

～栄養成分表示を活用しましょう～
が行われ、新原恵子さんの講演のあとお料理とチーズを楽しみました。賢く・おいしく・健康になるセミナーの模様をお届けいたします。



講師
新原 恵子さん

管理栄養士でもある新原さんは、雪印乳業(株)食育チームでお仕事をされています。解りやすくなる「健康セミナー」は、今回で第4弾。新原さんが作るお料理とともに人気のセミナーです。今回は、「雪印北海道100」のチーズを使用したお料理を4品作っていただきました。お料理のレシピは、雪印乳業(株)のホームページで見ることができます。

雪印乳業(株)HP <http://www.snowbrand.co.jp/>

栄養成分表示

栄養成分表示？ カロリーは見てるけど・・・

新原さんの講演をお聞きするまではこうでした。でも、講演を聞いて食品の選び方を少し反省しました。栄養成分表示には情報がイッパイ！ 栄養表示は、健康増進法で定められた栄養表示基準に則り表示されますが、すべての食品に表示が義務づけられているわけではありません。しかし、栄養表示をする場合には

①熱量 ②たんぱく質 ③脂質 ④炭水化物(糖質と食物繊維) ⑤ナトリウム の5項目は、必ず表示が必要で、表示の順番を変えることができない等の規定があります。ここでは、講義のほんの一部ですが、ナトリウムについて少しご紹介します。

ナトリウムは、中枢神経機能、ホルモン調節機能、腎機能などをはじめ、身体のおよそ90%の機能にかかわっています。食習慣によって食塩の摂取量が必要量を大幅に上回る場合があり、個人差はありますが、これが高血圧の一因にもなっています。しかし、ナトリウム＝食塩ではありません。ナトリウムを食塩量に換算するには

$\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩(g)}$

の計算式を使います。日本人の食塩摂取量は多いといわれています。厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準」では、ナトリウム(食塩相当量)摂取量の目標値は、男性は一日9g未満、女性は7.5g未満とされています。

生活習慣病予防のためにも、バランスのいい食事と栄養成分表示を見て食品を選ぶ習慣を身につけることが大切です。そして何より、心と体に美味しい食事を楽しみながら、毎日の食事で健康寿命をのばしましょう。

大根としめじのチーズカレー



大根をメインに、スキムミルクや粉チーズを使用したカレーです。チーズのコクが野菜やお米ともマッチした風味豊かなカレーです。

にんじんと「さけるチーズ」のサラダ



生のにんじんとさけるチーズにドレッシングをかけ混ぜたカルシウムがしっかりとれるサラダです。さけるチーズのスモーク味やとうがらし味に変えても美味しく楽しめます。

かぼちゃとマスカルポーネのサラダ



マスカルポーネにマヨネーズを合わせ、電子レンジで柔らかくしたかぼちゃと混ぜ合わせた一品。かぼちゃとチーズの相性抜群。短時間で美味しくできます。

黒糖ときな粉の和風ティラミス



黒糖・きな粉・カステラ・マスカルポーネを使った和風ティラミス。和の素材とチーズを合わせたオシャレなスイーツ。



Cheese 輸入チーズ・国産チーズと盛りだくさん！ 11種類を楽しみました。

- ① カマンベールクールドリヨン フランス 白カビ
- ② ポニファッツグリーンベッパー ドイツ 白カビ
- ③ モンブリアック フランス ブルー
- ④ マロワール フランス ウオッシュ
- ⑤ スプリンツ スイス ハード
- ⑥ レッドチェダートライアングル アメリカ ハード
(アルチザンチーズ)
- ⑦ ゴルゴンゾーラ・新亀酒粕熟成 (アルパージュ)
- ⑧ ビーンズカマンベール 十勝野フロマージュ 北海道 中札内
- ⑨ 熟成チーズの味噌漬け 半田ファーム 北海道 大樹町
- ⑩ おさしみチーズ 乳食研 北海道 興部町
- ⑪ 小林牧場物語 手づくりブルーチーズ 新札幌乳業(株) 札幌市



～ 参加した皆様の感想 ～

- ・ 栄養表示を見るようになります。コクのあるカレーは、年齢に関係なく家族で楽しめそう。
- ・ レッドチェダールの美味しさにビックリ。さすがアルチザン！
- ・ 人参サラダは家でもチャレンジします。熟成チーズの味噌漬けは、お茶請けにも。
- ・ 普段はあまり購入しないけど、ポニファッツも美味しかった。
- ・ モンブリアックが食べてみたかったので嬉しい。本当にクリーミー。
- ・ 大豆を丸ごと入れたビーンズカマンベールが気に入りました。野菜っておいしいですね。
- ・ チーズは、お野菜はもちろん、ご飯とも合うことが体験できました。
- ・ こんな大きなチーズの塊を見るのは久しぶりでした。(スプリンツとレッドチェダー)
- ・ チーズは、いくらで買えるの？ どこで買えるの？ 購入情報も教えて。
- ・ 学ぶ + おいしい = 幸せ！ オーガニックワインも気に入りました。



今回は、「雪印北海道100」を使用したチーズ料理に合わせて、メイン食材も北海道の農産物を使いました。

ここで、使用した北海道食材をご紹介します。

北海道産として有名な「たまねぎ」「てんさい糖」を始め、収穫時期ではない人参はCA貯蔵したブランド名『よくねた人参』、同じく大根は、秋に収穫し雪の下で貯蔵したブランド名『雪の下大根』、甘くてほくほくしたかぼちゃを「食べたい」「食べてほしい」との消費者・生産者の思いから生まれたブランド名『りょうおもい』、お米は2010年産の食味ランキングで特A評価となった『ななつぼし』『ゆめびりか』を使用しました。また、料理のお手伝いをして下さった、ホクレン農業協同組合連合会 販売企画室の皆さんが、お米を使ったパンを作ってくださいました。

