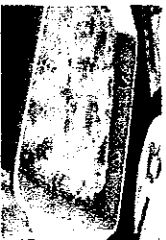


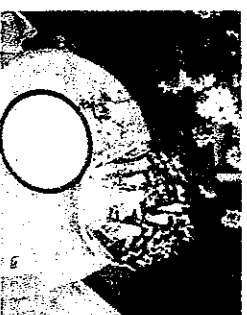
13年12月21日(土)

熊本県農業アカデミー

チーズの健康機能とその成分



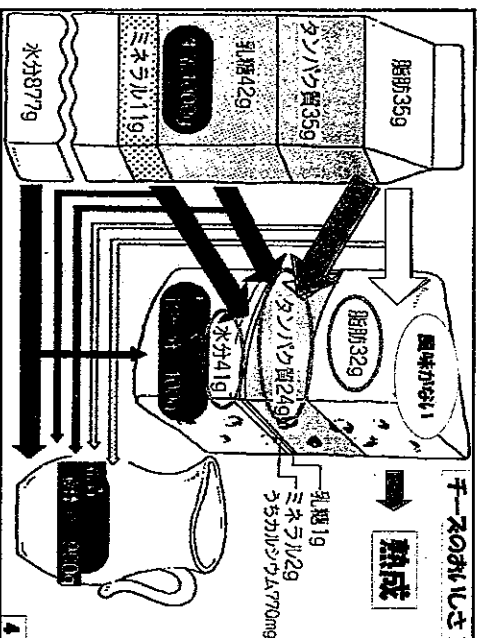
チーズとは？
チーズのおいしさ
チーズの健康機能

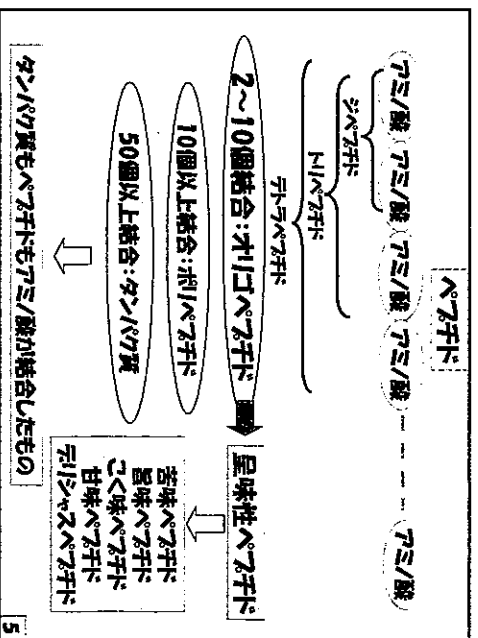


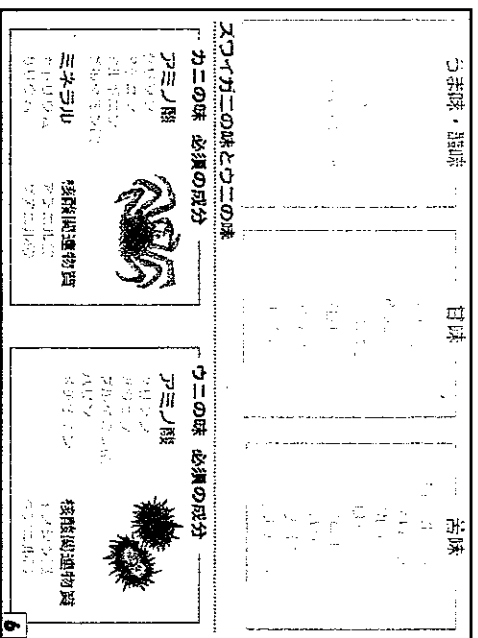
県立大学：2013年12月21日(土)

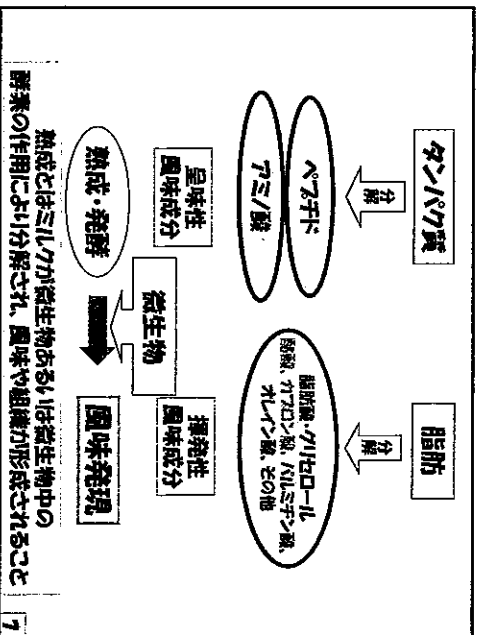
東海大学農学部

井越 敬司

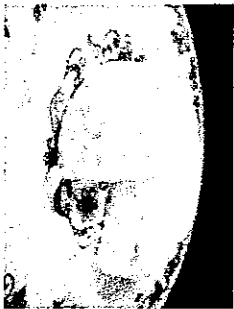








チーズの健康機能



チーズは悠久の昔より食べられてきた人類の貴重な食品の一つです。世界の多くの地域で様々なチーズがつくられ、食されてきました。この長い食経験こそが、チーズの安全性はもとより、栄養、嗜好性においても非常に優れた食品であることを意味しております。チーズは基本的には牛乳に乳酸菌を加え（チーズの種類によってはその他の食用微生物も利用されます）、レンネットという凝乳剤によって凝固された後、型詰めされて製造されます。その種類は800種類以上あると言われています。このうちナチュラルチーズの多くが熟成という過程を経て製造されます。その熟成中にチーズの主要成分であるタンパク質が分解され、ペプチドやアミノ酸が生成され、また脂肪は脂肪酸に分解され、結果チーズ特有の組織と風味が生じます。

最近、チーズ熟成中のタンパク質や脂肪の分解は、チーズの風味だけではなく健康に良い成分もつくっていることが分かっています。本講演では、最近分かってきたチーズの健康機能について、その可能性も含め、お話しします。

チーズは骨粗鬆症予防に最適な食品です

日本人に足りない唯一の栄養素が、カルシウム (Ca) です。今、Ca不足で問題になっているのが骨粗鬆症です。チーズはCaをたくさん含んでおり、またチーズのCaは吸収効率がよいことが知られています。それは、チーズ中の乳糖や乳酸及びペプチドが吸収を助けているからです。Ca不足を解消するためにも、チーズをたくさん食べたいものです。



硬質チーズは虫歯予防に役立ちます、WHOも推奨しています

チェダーやエメンタル等の硬質チーズを食べると虫歯予防になると報告されています。硬いチーズを食べると抗菌物質を含む唾液の分泌が良くなり、その結果虫歯菌が抑制されます。また、虫歯菌の生産する酸をチーズが中和し、歯のエナメル質の溶解を防ぎます。そして仮にエナメル質が溶けても、その部分をチーズのリン酸カルシウムが塞ぐといわれています。

チーズは血糖値を管理します

チーズなどの乳製品は低GI値食品（血糖値上昇を抑制する食品）です。ご飯やパンは血糖値を上昇させますが、チーズと一緒に食べると、血糖値の上昇が抑制されます。従って、チーズは血糖値の管理に有効な食品といえます。



整腸作用を通じてがん予防、老化防止ができます



腸内には、健康に役だつ善玉菌と健康を害する悪玉菌が住み着いています。ウェルシュ菌などの悪玉菌は、腸内でタンパク質を分解し、悪臭のある有害物質や発ガン物質をつくり、私たちの体の抵抗力を弱め、病気にさせたり、老化を速めたりします。一方、ビフィズス菌などの善玉菌は、腸内を酸性にし、悪玉菌の増加を抑え腐敗物質をつくらせないようにします。最近ビフィズス菌を増やす増殖因子がチーズに含まれていることが明らかにされました。従って、そのようなチーズを食べれば、腸内の善玉菌が増え、腸内環境を良好な方向へ整えることができます。そして、悪玉菌による腐敗物質が少なくなり、ガンや老化防止等につながります。

動脈硬化予防の可能性がますます—チーズの抗酸化能—

生体では、様々なストレスにより、細胞やDNA等が攻撃され、ガンや心筋梗塞などの疾病や老化の原因となる活性酸素が生成されます。一方、食品にはこの活性酸素を抑える抗酸化成分が存在します。従って、食品から抗酸化成分を十分に摂取すれば、過剰の活性酸素が除去され、健康を保つといわれています。チーズには活性酸素を消去する抗酸化成分があることが最近見出され、その成分は熟成中に生成されるペプチドであることが明らかにされました。従って、抗酸化活性の高いチーズにはガンや心筋梗塞などの疾病や老化の原因となる活性酸素を消去する可能性が期待できます。

高血圧予防が期待できます

高血圧の原因の一つに、ナトリウム (Na) の取りすぎがありますが、カリウム (K) にはNaの排泄効果があります。チーズにはKが多く含まれているので、Naの低下を促します。また、チーズにはミルクのタンパク質からつくられる血圧を下げるペプチドがあることも最近わかってきました。さらに、チーズ中に多く含まれるCaにも血圧降下作用があります。従って、チーズは高血圧予防が期待できる食品と考えられます。

胃潰瘍原因菌ピロリ菌を抑制します

ピロリ菌は胃潰瘍原因菌としてよく知られた細菌です。明治乳業より発売されているLG21というヨーグルトは、ピロリ菌の抑制が認められる乳酸菌が使用され製造販売されている発酵乳です。最近ユルゴンゾーラなどのチーズにもピロリ菌の抑制が認められることが明らかにされました。従って、このようなチーズにピロリ菌の増殖抑制が期待されています。



数千年の昔から食べられてきたチーズ、その長い歴史から見れば科学のメスが入ったのはほんの最近です。その結果、チーズは栄養価が高くそしておいしい食品であるのみならず、健康にも良い食品であることが明らかにされています。チーズはスローフードの代表的な食品、ゆったりとチーズと共に食事を楽しみましょう。