



# 国際酪農連盟日本国内委員会

Japanese National Committee of International Dairy Federation



IDF 栄養ホームページ / <http://www.idfdairynutrition.org/> / ファクトシートより

## チーズ、食塩および栄養

IDF 文献を仮訳

おいしい、用途が広い、便利なチーズはほとんどの料理に合います

このファクトシートはチーズに関する多くの情報、すなわちチーズの作り方、チーズの塩分、チーズの栄養を提供しています。チーズを献立に役立てることができます。

### チーズのファクトシート

- 英国では700種類以上のチーズがあります。
- 硬質チーズ1Kgをつくるのに10Lの乳が必要です。
- 国民が最も好むのはチェダーチーズです。
- チーズは何世紀も食されてきた国民的食べ物で豊富な文化を持ちます。聖書や最後の審判の日にも記述されています。
- チーズは英国国民の食事に多様な栄養素を供給します。
- チーズは少数の簡単な原料—乳、スターターカルチャー（有益な細菌）、食塩およびレンネットからつくられます。
- 英国のチーズの大半は植物性レンネットを用いています。
- 食塩はチーズづくりと一体のものです。30gのチェダーチーズに0.5gの食塩を使います。成人一日当たり食塩の最大推奨量の10分1以下です。
- 全体的に、チーズの食塩は国民の食塩摂取量の4%に相当します。
- 硬質チーズは英国の子供と成人にとってたんぱく質、カルシウム、リンおよびビタミンB<sub>12</sub>の供給源となります。

### チーズ：基本的な食材、多彩な品種

ナチュラルチーズは少数の種類原料—乳、スターターカルチャー（有益な細菌）、レンネット（乳を固める）および食塩から作られる複雑な食品です。



# 国際酪農連盟日本国内委員会

Japanese National Committee of International Dairy Federation



IDF 栄養ホームページ/<http://www.idfdairynutrition.org/>/ファクトシートより  
このように簡単な原料から、世界中のチーズ生産メーカーは何千もの異なる品種のチーズを開発しました。英国だけでも700種類以上の異なるチーズがあります。フランスよりも多い種類です！チーズの品種には個々に独特の味、組織および栄養成分があります。

表1 英国のチーズ分類と各分類の例示

チーズの分類	チーズの例
硬質	チェダー、ダブルグロースター
半硬質	チェサイヤー、ウエンズレーデイル
軟質熟成またはブルー ミーリンド	サマーセットブリー、イギリス風カマンベール
ブルー	ブルースティルトン、シュロップシャーブルー
ウオッシュリンド	スティンキングビショップ
フレッシュ	モツアレラ、カッタージチーズ
ブレンド	クランベリー混合スティルトン、チャイブ（アサツキ）混合ダブルグロースター

## チーズはどのように作られますか

チーズ作りには基本的なステップがあります。チーズ製造工程を少し変えるだけで顕著に異なるフレーバーと組織を持ったチーズが生まれます。

基本的な工程の簡単なガイドを次に示します。

1. チーズは乳が濃縮された形態です。チーズ作りは乳の殺菌と「酸味付け」するためにスターターカルチャーを添加し、乳を濃くすることから始まります。
2. 乳にレンネットを加えてカードを作ります。過去には動物由来のレンネットが用いられました。しかし今日では英国で用いられるレンネットの多くは動物以外の起源であり、菜食主義者も食べられます。



# 国際酪農連盟日本国内委員会

Japanese National Committee of International Dairy Federation



IDF 栄養ホームページ/<http://www.idfdairynutrition.org/> / ファクトシートより

3. 以上の工程から得られたカードを静置します。
4. チーズ作りではカードからホエーを分離します。静置したあと、カードを切断してホエーを分離しやすくします。硬質チーズを作るためには、カードを細断しますが、軟質チーズでは荒く切断するだけです。
5. 切断したあと、カードは「クック（加熱）」するかお互いに重ね合わせてホエーの排除を促進します。
6. この時点で、カードをかき混ぜ、食塩を添加し、大半の種類のチーズはモールド（型網箱）に入れて圧搾します。
7. 次にチーズを貯蔵し熟成します。この期間、温度と湿度を厳格に管理しますが、作られるチーズの種類に応じて条件を変えます。

## チーズと食塩

### なぜチーズに食塩が含まれるのですか？

食塩はチーズ作りに不可欠な材料です。簡単に言えば、チーズは食塩なくして作れません。次に記すように安全面と技術面から食塩が加えられます。

- 食塩はチーズ作りの工程で特殊な細菌の成長を遅らせます。食塩がなければ、これらの細菌が手に負えないくらい増殖しチーズが急激に変敗する原因となります。
- 食塩はホエーがカードから排出される速度を早めます。これは半硬質および硬質チーズの製造において重要な要素です。
- 食塩は保存料として作用し、有害菌の成長を阻害します。これはチーズ、特に賞味期限の長いチーズの安全性にとって重要です。
- 食塩はカードの熟成を助けるうえで重要です。食塩が不足するとカードの熟成を妨げます。つまりチーズは生の状態に留まり食べることができなくなります。

同じ種類のチーズ、例えばチェダーチーズがなぜ異なる量の食塩を含むのかとよく尋ねられます。しかしマイルドチェダーと熟成チェダーがあります。マイルドチェダーは数か月しか熟成貯蔵されませんが、熟成チェダーでは、貯蔵期間に十分到達するま



# 国際酪農連盟日本国内委員会

Japanese National Committee of International Dairy Federation



IDF 栄養ホームページ/<http://www.idfdairynutrition.org/>/ファクトシートより  
で寝かせるのでしばしば数年かかることもあります。2年物熟成チェダーを安全に  
作るには、チーズ製造者は細菌の増殖を抑えチーズの変敗を避け、チーズを安全に食  
べることができるようにマイルドチェダーを作るときよりも多くの食塩を加えなけれ  
ばなりません。

チーズ製造業者は技術的な壁を乗り越え、製品中の食塩含量を減らす懸命の努力をし  
ています。栄養豊富で安全でしかも消費者の味覚に受け入れてもらえるチーズを目指  
して、政府機関と一体となって建設的に前向きに取り組んでいます。

## 食べ頃の大きさのチーズに含まれる食塩の量

英国では、チーズを食べる時の標準の大きさというものはありません。しかしながら、  
酪農乳業では30g ポーション（小型マッチ箱の大きさ）を奨めています。最近では  
20g の個別ポーション包装されたチーズもあります。英国においては国民の健康の  
ために、11歳以上の子供および成人は一日に6g以上の食塩を摂らないことを推奨  
しています。従って、20g または30g のポーションチーズに含まれる食塩がどの  
程度で、それが食塩摂取の上限量に対して何パーセントを占めるかをお知りになりた  
いと思います。次の表に人気の高い多くのチーズに関する情報を載せました。

表2 20g または30g の一般的なポーションチーズに含まれる食塩量と、食塩  
摂取の上限量に対する割合

	20g ポー ション中の 食塩	英国推奨上 限量6g/ 日に対する 割合%	30g ポー ション中の 食塩	英国推奨上 限量6g/ 日に対する 割合%
チェダー（レギュラ ー）	0.36	6.0	0.54	9.0
チェダータイプ（脂肪 半分）	0.30	5.1	0.50	8.4



# 国際酪農連盟日本国内委員会

Japanese National Committee of International Dairy Federation



IDF 栄養ホームページ / <http://www.idfdairynutrition.org/> / ファクトシートより

スティルトン	0.39	6.6	0.59	9.9
レッドリースター	0.34	5.7	0.52	8.6
ダブルグロースター	0.34	5.7	0.52	8.6
ウエンズレーデイル	0.25	4.2	0.38	6.3
カッテージチーズ	0.15	2.5	0.23	3.8
クリームチーズ	0.15	2.5	0.23	3.8

お好みのチーズが表2に含まれていなくてもご心配ご無用です。お好みのチーズの食塩含量を計算するのは容易いことです。その方法とは、まず食品100g中のナトリウムg数を探します。食品に含まれるナトリウム量は、通例では包装容器の裏側もしくは正面に栄養表示されています。ナトリウム量がわかると、2.5を掛け算するだけで食塩に換算することができます。これでチーズ100gあたりの食塩量がわかりました。通常、チーズを100gも食べないので、何グラムのチーズを実際に食べているか計算することを忘れないでください。次の計算方法は一例としてチェサイヤチーズ30g（小型マッチ箱サイズ）に食塩が何g含まれるかを示したものです。

チェサイヤチーズ100gはナトリウム0.5gを含みます

(ナトリウムがmgで表示されていれば1000で割り算することによりgに変換することができます)

$0.5\text{g} / 100 \times 30 = \text{チェサイヤチーズ} 30\text{g}$  中に、ナトリウム0.15g  
ナトリウム0.15gに2.5（食塩換算計数）を掛ける = チェサイヤチーズ30g中の食塩0.375g

従って、チェサイヤチーズ30gは推奨上限食塩摂取量の6%に相当します



# 国際酪農連盟日本国内委員会

Japanese National Committee of International Dairy Federation



IDF 栄養ホームページ / <http://www.idfdairynutrition.org/> / ファクトシートより

## 国民の食事のなかでチーズがもたらす食塩量はどのくらい？

食塩の話を進めてきましたが、国民の食事全体のなかにチーズがどの程度の食塩を寄与しているのに関心あると思います。国民食事栄養調査によると4%です。これは思ったよりも少ない量ではないでしょうか。

図1－国民が一般に消費する食品の食塩摂取量に対する食塩の割合%

パン	パン以外のシリアル食品	ベーコンとハム	牛肉と子牛肉料理	鶏肉と七面鳥料理	チーズ	チーズ以外の乳製品	ソース、漬物、香辛料など
18	13	7	4	5	4	5	5

编者注：仮訳の全体は会員頁をご参照ください。仮訳の正確性、完全性、有用性等についてはいかなる保証をするものではありません。参考資料として扱い、内容に疑義が生じた場合は英文の原文をご確認ください。