

乳製品の食べ方…その4

市川治療室 No.286.2012.05

今月は、乳製品の効果・四項目の中で「チーズとバター」についての情報です。
(広田孝子氏・医学博士発表から)

1・チーズ = 免疫機能を調節し糖尿病を予防する効果的な乳製品

チーズ菌、チーズ菌が作るペプチドが免疫機能をバランス良く維持する働きがあります。

免疫機能について

免疫細胞はTh1とTh2があり、通常はこれらの細胞がバランス良く働いている。バランスが崩れるとアレルギーが起こりやすく、糖尿病Ⅰ型（自己免疫疾患）や関節リウマチ（特に寒い時期に発症する）などの症状が起こる。

チーズ菌が作るペプチドが免疫細胞のバランス維持に有効なことが分かってきた。

九州東海大学農学部の発表（2005年3月）

「チーズ特有の成分・ペプチドが、免疫機能を調節し糖尿病にともなう自己免疫疾患を抑制することが判った」

免疫機能調節のためにお勧めのチーズはカマンベールチーズで、温めて（50～60度）食べると免疫機能を調節して糖尿病予防に効果的です。

2・チーズと抗酸化

抗酸化 = 酸化を抑える事は「疾病予防」になりますが、「老化予防」にもなります。

チーズによりその抗酸化力が異なります。

パルメザンチーズよりもゴーダチーズ、ゴーダチーズよりもカマンベールチーズがより抗酸化力が強いと言われています。

3・チーズ成分の吸収と調理方法（広田孝子氏お勧め）

更にカマンベールチーズの効果を高めるためには、「卵」と一緒に摂取することです。

チーズが作る「ペプチド」は免疫機能の調整をしますが（前出）、吸収があまり良いとは言えません。

そこで「卵」と一緒に摂取すると、卵の黄身に含まれる「レチン（リン脂質）」が吸収率を高めてくれます。

30gのカマンベールチーズを50～60度に温めて食べる。
この時、卵と一緒に摂取すると吸収が良くなるので効果はアップする

糖尿病予防にお勧めの調理方法は「カマンベールチーズ入りオムレツ」になりそうですね。

4・バター = 感想から肌を守り、肌荒れを予防する効果的な乳製品

バターは肌に脂肪を補給してくれますが、バターのビタミンAが肌の角質やコラーゲン合成を助けてくれます。

ミシガン大学の発表

「バターに含まれるビタミンAや加チンは、皮膚の表皮細胞やコラーゲン生産を促して冬の乾燥から肌を守る効果がある」

5・バター-の摂取方法

紅茶（ミルクティー）130mlに対してバター-3gを溶かして飲用するのが効果的。
紅茶の成分（テアニン）は強い抗酸化力があります。

乳製品（牛乳・チーズ・バター・ヨーグルトなど）が苦手な方も摂取に挑戦してみませんか？