

こだわりの 国産チーズ

製造方法や使用する菌などによって、
1000 種類以上あるといわれるチーズ。それぞれの特徴を知って、
好みのチーズを見つけてみませんか？

世界が注目。
日本のチーズが熱い！

国内のチーズ消費量は年々伸び続けており、30 年前と比べると倍以上に増加しました。カマンベールやモッツアレラチーズなど、海外から輸入される各種ナチュラルチーズは日本でも人気が定着。その多くを輸入に頼っていますが、消費量の伸びに比例して、国内にもさまざまな規模のチーズ工房が増え、日本の風土に合った個性的なチーズを作り出しています。「ALL JAPAN ナ

チュラルチーズコンテスト」や「ジャパン・チーズ・アワード」などのコンテストも創設され、回を追うごとにレベルが向上。本場ヨーロッパで開催される国際コンクールで上位入賞を果たすなど、今や、日本のナチュラルチーズは世界的にも注目されているのです。

ALL JAPAN ナチュラルチーズ コンテスト

1997 年から奇数年に開催
主催は一般社団法人
中央酪農会議



2017 年開催時の 受賞作品を紹介

金賞 (トライアル部門)



「ストライプチーズ スモーク」
富士ミルクランド (静岡県富士宮市)
朝霧高原の生乳と天然塩で作った手で裂いて食べるチーズ。スモークの香りがお酒にも合う。

金賞 (ウォッシュ部門)



「ロビダイワ」
ダイワファーム (宮崎県小林市)
独特の香りとしっかりしたコクがあり、口どけがよい。クリーム系の料理の隠し味にも使える。

金賞 (トライアル部門)



「薔薇のフロマージュ」
チーズ工房 乳いずの物語。 (広島県庄原市)
乳白色でクリーム状のフロマージュブリントタイプのチーズ。ほのかな酸味と薔薇の香りが調和。

金賞 (トライアル部門)



「デザートチーズ 二世古雪花 (sekka) 柚子」
ニセコチーズ工房 (北海道虻田郡)
フレッシュチーズにドライフルーツをまぶした宝石のようなチーズ。柚子で日本らしさを表現。

農林水産大臣賞



「竹炭 濃厚熟成」
チーズ工房 [千] sen (千葉県大多喜町)
表面に竹炭をまぶしてから熟成したチーズ。繊細かつ優しい味わいで、舌ざわりもなめらか。

金賞 (シェーブル部門)



「十勝シェーブル 炭」
ランラン・ファーム (北海道清水町)
ヤギ乳を 100% 使用した酸凝固タイプのチーズ。表面に炭をまぶして酸を中和し、マイルドな味わいに。

金賞 (白カビ部門)



「ベルネージュ」
十勝野フロマージュ (北海道河西郡)
ベルネージュとは、フランス語で「美しい雪」の意味。濃厚な風味となめらかな舌ざわりが特徴。

農畜産業振興機構理事長賞



「二世古 椀 (momiji)」
ニセコチーズ工房 (北海道虻田郡)
ミモレットを 12 カ月熟成させた色鮮やかなハードチーズ。濃厚な味はからすみに例えられる。

審査員特別賞



「コハク・クミン」
TAK (福岡県糸島市)
クミンシードの香りを引き出したハードチーズ。とろけさせると、クミンの風味が一層楽しめる。

ジャパン・チーズ・アワード

2014 年から偶数年に開催
主催は NPO 法人チーズ
プロフェッショナル協会



おもなナチュラルチーズの種類

フレッシュタイプ

【代表的なチーズ】クリームチーズ、モッツアレラなど
生乳を酵素などで固めて水切りしただけの、熟成させないチーズ。水分が多く、比較的クセがない。

ウォッシュタイプ

【代表的なチーズ】エボワス、マンステールなど
チーズの表面に菌をつけて熟成させ、塩水や酒で洗いながら作る。クセのある香りとコクが魅力。

シェーブルタイプ

【代表的なチーズ】ヴァランセ、サントモールなど
牛乳ではなく、ヤギのミルクで作るチーズ。酸味を和らげるために木炭の粉をまぶしてある。

白カビタイプ

【代表的なチーズ】カマンベール、ブリーなど
チーズの表面に白カビの胞子をつけて熟成させる。熟成が進むとトロリとした食感になる。

青カビタイプ

【代表的なチーズ】ロックフォール、ゴルゴンゾーラなど
チーズの中に青カビをまぶして熟成させる。別名「ブルーチーズ」。ハチミツと相性がいい。

セミハード・ハードタイプ

【代表的なチーズ】ゴーダ、チェダーなど
水分含量が低く、保存性に優れる。熟成期間はセミハードで半年、ハードで 1 年程度。熟成によるうまみ特徴。

全国初！
小美玉
ヨーグルトサミット開催

茨城県内一の生乳生産量と乳牛飼育頭数を誇り、「ヨーグルトで町おこし」というユニークな取り組みが注目を集めている小美玉市で、今年10月、国内初の「ヨーグルトサミット」が開催されます。ヨーグルトサミットには全国から12の自治体と、29のヨーグルト製造業者が参加予定（5月末現在）。北海道から九州まで100種類のヨーグルトを集め、来場者が試食・投票してグランプリを決める「名物ヨーグルト総選挙」や、リアルな生乳生産現場を体験学習できる企画など、盛りだくさんの内容です。



小美玉市では、2014年に全国初となる“乳製品で乾杯”を推進する条例を制定。結婚披露宴などでヨーグルトで乾杯するシーンも

第1回
全国ヨーグルトサミット in 小美玉

【開催日】
2018年10月20日（土）、21日（日）
【場所】四季の里／みの〜れ、芝生広場、四季健康館（茨城県小美玉市部室1069）
【URL】<http://www.city.omitama.lg.jp/omitama/>



歯周病を予防する



ロイテリ菌

ロイテリンという抗菌物質が有害な菌の増殖を抑え、口腔内の細菌バランスを良好に保つことが報告されています。

内臓脂肪を低減する



ガセリ菌SP株

ガセリ菌SP株は小腸に留まる乳酸菌。肥満傾向の人を対象とした試験において、内臓脂肪の低減効果が報告されています。



プリン体を分解する



PA 3乳酸菌

過剰摂取すると血液中の尿酸が増え、通風の原因にもなるプリン体。腸管内でプリン体を分解するPA 3乳酸菌は、体内尿酸値の低下に効果が期待されます。

ピロリ菌と戦う

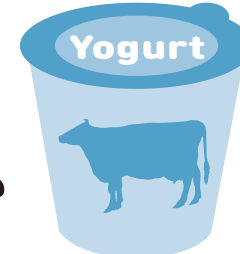


LG21乳酸菌

胃酸に強いLG21乳酸菌は、胃がんとの関連が報告されているピロリ菌と競合することが報告されています。

効能で選ぶ

ヨーグルト



近年、特定の健康効果が期待できる各種ヨーグルトが注目されています。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は種類豊富。ここでは、おもな乳酸菌の種類を効能別に紹介します。

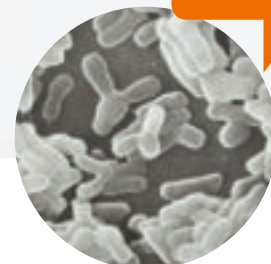
免疫力を向上する



1073R 1乳酸菌

体内の免疫機能を高めるナチュラルキラー（NK）細胞を増やす効果が示されており、インフルエンザの予防にも効果があるとされています。

腸内環境を改善し、おなかの調子を整える



ビフィズス菌BB536

酸や酸素に強く、生きたまま大腸に届くので、腸内環境を良好に保ち、排便をスムーズにする効果が期待されます。



ビフィズス菌BB 12

ビフィズス菌BB536同様、胃酸に耐性があり、腸まで生きて届くため、便秘の予防や解消、免疫力強化などの効果が期待されます。



乳酸菌 シロタ株

ヤクルトを作った医学博士の代田 稔氏が名前の由来。乳酸菌 シロタ株は、胃液や胆汁などの消化液に耐え、生きたまま腸に届きます。



監修
腸内環境研究者
慶應義塾大学先端生命科学研究所特任准教授
株式会社メタジェン代表取締役社長 CEO
福田真嗣さん

2013年文部科学大臣表彰若手科学者賞受賞。2015年文部科学省科学技術・学術政策研究所「科学技術への顕著な貢献2015」に選定。同年、第1回バイオサイエンスグランプリにてビジネスプラン「便から生み出す健康社会」で最優秀賞を受賞しメタジェンを設立。著書に『おなかの調子がよくなる本』。

目的に合ったものを選ぶことができます。ただし、その商品が自分の腸内環境に合うかどうかは、食べてみないと分かりません。同一銘柄のヨーグルトを2週間ほど食べ続け、体調や排泄の改善など、その効果を実感できれば、そのヨーグルトは自分に合っているといえるでしょう。ヨーグルトだけでなく、腸内細菌のエサとなる食物繊維（野菜、穀物、イモ類、豆類、きのこ、海藻、果物など）や、発酵を促すオリゴ糖にも腸内環境を改善する効果があるので、ヨーグルトと一緒に食べることをおすすめします。大切なのは、無理をせずに毎日食べ続けることです。

自分に向合うヨーグルトは、どうやって選ぶ？
ここ数年、特定の機能に最適な乳酸菌を含んだヨーグルトが増えていきます。整腸作用以外にも、免疫力向上や体脂肪低減など、それぞれパッケージに効能が表示されているので、

ヨーグルトを食べる人は多いと思いますが、どのように健康に作用するかをご存知ですか？
人の腸の中には数百種類以上、約100兆個もの腸内細菌がすみついており、重さにして約1〜1.5キロにもなります。これらの細菌は、腸壁に広がっている様子が花畑のように見えることから、腸内フローラと呼ばれています。
腸内フローラは個々の腸内細菌の機能だけでなく、全体のバランスが健康状態に大きく関わっていることが明らかになりつつあります。偏った食生活などによって腸内フローラのバランスが乱れると、さまざまな疾患につながってしまうことも近年の研究で明らかになっていくことから、ヨーグルトなどを日々の食生活に取り入れることで、腸内環境を良好に保つことが大事です。