



子どものころから
コツコツ骨作り
体が大きくなっていく成
長期には、体を支える骨
作りをコツコツしっかり
しておくことが大事です。
今回はそんな骨の健康に
役立つお話をします。

健康な骨に必要な

食べ物と栄養素

①まずは栄養バランスの
よい食事

主食（ご飯）、主菜

（肉、魚、卵、大豆製

品）、副菜（野菜、き

のこ、海藻類）を揃え

ましょう。

②カルシウム

骨の主成分ですが、日

本人の食生活では不足

しがちな栄養素。

牛乳、乳製品、小魚、

ゴマ、海藻類に含まれ

ます。

③ビタミンD

カルシウムの吸収を助

け、骨作りをサポート

します。鮭、イワシな

どの脂の多い魚、干椎

茸などに含まれます。

④ビタミンK

骨を強くします。納豆、

小松菜、モロヘイヤな

ど緑の濃い野菜に含ま

れます。

※食事に加え、適度な運

動や日光浴も骨作りに

コツコツ骨作りに役立つチーズのお話

人類が小麦などを栽培し始めた頃、ヤギや羊、牛などを家畜として飼うようになります。そのミルクを活用して生まれたのがチーズです。保存性もよく、栄養満点なチーズは多くの地域で独自の発展を遂げました。

日本でも1400年ほど前の飛鳥時代に、仏教伝来と共に乳牛とチーズなどの作り方が伝わり、税として納められていました。チーズは、その土地の気候や風土、形や作り方によって、同じミルクからできているとは思えないほど様々な味と匂いのものがあります。

チーズの種類

チーズは大きく分けて**プロセスチーズ**と**ナチュラルチーズ**に分けられます。ナチュラルチーズは世界中で数百種類以上あり、作り方も様々です。原料も牛以外のヤギや羊のミルクから作ったり、熟成させるのにカビや細菌などを使ったりします。プロセスチーズはナチュラルチーズを溶かして固めて作ったものです。とろけるチーズや粉チーズなどがあります。ナチュラルチーズはプロセスチーズに比べ、高温で加熱していないので、乳酸菌が作り出した複雑な風味があるのが特徴です。

色々なナチュラルチーズ



ナチュラルチーズは、①牛乳以外ヤギや羊のミルクで作るもの、②白カビや青カビで熟成させたもの、③3か月以上熟成させてうま味を味わうものなど、色々な種類があります。



ナチュラルチーズの作り方

ホットミルクを作ると表面に膜が張るのを見たことがありますか？あの膜はミルクの中にあるたんぱく質が熱によって固まり、膜になったものです。チーズは①加熱する ②酸を加えるなどの方法を使って、たんぱく質を取り出します。今回料理教室で作るモッツアレラチーズも①加熱、②酸を加えることによって作ります。チーズによっては、保存性を高めるために更に水分を取り除き、塩やカビの力を使ったものもあります。

チーズの絵本 「CHEESE SPY」

著：R.LINENSKI
2匹のネズミがチーズについて教えてください。
チーズに興味を持った方はお問合せください。

本通信の
イラストは
R.LINENSKI
が書いています。



京都女子大学
栄養クリニックHP



※参加される方は料理
教室での感染対策に
ついて、下記HPより
必ずご確認ください。

持ち物
エプロン・三角巾・
手拭きタオル
受付時間
10時～16時30分
※土日祝を除く
お申し込み期間
7月30日
～8月5日
申込み先
075-531-2136
お申し込み期間
7月30日
～8月5日

参加費
こども 1000円
おとな 1500円
（先着順）

定員
6組15名まで

対象
小学校1年生から
6年生とその保護者

場所
京都女子大学
栄養クリニック

日時
8月24日（土）
午前10時～午後1時

チーズもピッツア
も手作りします！

親子料理教室