



梅雨の季節にチーズ習慣を！

宮城県・蔵王町にある蔵王酪農センターは、蔵王連峰の清らかな水と豊かな牧草、四季折々の気候に恵まれたチーズ造りの理想郷です。ここで作られる蔵王チーズはこの地域性を活かし、「自然熟成」を重視した製法が特徴です。蔵王酪農センターは1980年代からチーズ製造をしており、地元では「乳製品といえば蔵王」と言われるほど定着しています。

蔵王酪農センターのチーズ工場では、クリームチーズをはじめとしたフレッシュチーズ、ゴーダチーズ等の熟成チーズや様々な乳製品が作られています。

チーズは自律神経を整えるのに役立つ食べ物として知られています。これは、チーズに含まれるトリプトファンという栄養素が、脳内でセロトニンを生成する際に重要な役割を果たすためです。セロトニンは、幸せホルモンとも呼ばれ、自律神経を整え、イライラや不眠を改善する効果が期待できます。また、チーズをはじめとする乳製品にはカルシウムやビタミンB群も含まれています。カルシウムは、神経の興奮を鎮め、血圧も安定させる働きがあり、ビタミンB群には疲労回復や神経伝達物質の合成を助ける働きがあり、うつ症状の軽減に役立つと考えられています。

梅雨は気圧の変化による自律神経の乱れから、倦怠感や疲れを感じがちです。チーズに含まれる栄養素を取り入れることで、梅雨の不調が軽減されることが期待されます。また、チーズの香りやコクには癒し効果もあるそうです。ぜひこの季節にチーズ習慣を始めて、健康維持とリラックスをはいかげでしょうか。

蔵王酪農センターではチーズの製造見学・体験も可能で、観光客に人気があります。商品はオンラインショップでも購入できます。



蔵王連峰：みやぎ蔵王観光ガイドnaviより



蔵王酪農センターではチーズ作りを見学・体験できる：蔵王酪農センターHPより



麺と酒粕の深い味わいがある
麺チーズ 蔵(KURA) 限定品

<梅雨の時期におすすめの「蔵王チーズ」活用術>

🌧️ 雨の日のおうち時間に・・・

蔵王クリームチーズ＋はちみつ or ジャム
爽やかで心もほっとする一品に



🍓 湿気に疲れた体に・・・

蔵王モッツアレラ＋トマト＋オリーブオイル
さっぱり＆栄養補給



イメージ写真

MINTECH消耗品の
お求めはAmazonで！

MINTECH



Amazonの検索窓に「MINTECH」または「MINTECH水素発生器」と入力して検索



MINTECH

株式会社ミンテンテック

〒136-0071

東京都江東区亀戸1-38-6-1501

TEL 03-5812-4560

FAX 03-6284-2257

E-mail: info@mintech.ne.jp

https://www.mintech.ne.jp/

編集後記
今年も気温の高い日が多くなってきました。これから季節は細菌性食中毒のピークシーズンとなります。食中毒を防ぐためには、食品の保存方法と調理方法を見直すことが大切です。食料品を調理した後は5℃以下に冷却・冷蔵して保存し、早めに食べきります。再加熱する場合は中心部が75℃以上になるまでしっかりと加熱します。また、調理に使用するまな板や包丁は肉用と野菜用を分けて使用し、方が細菌を付着させない、増やさないことを心がけて、増食中毒を予防したいものです。



Collagen優芳舞
(コラーゲンユーハーブ)
新パッケージ