チーズの表示

「ナチュラルチーズ、プロセスチーズ及びチーズフードの表示に関する公正競争規約」によって必要な表示内容などが規定されています。これは消費者が適正な商品を選べるよう、具体的で適切な表示のルールを決めたものです。

必要な表示事項として、種類別名称、原材料名、添加物、原料原産地名、内容量、賞味期限、保存方法、事業者名などを一括表示するよう定められています。

シュレッドチーズの原材料名にある「セルロース」って?

ナチュラルチーズの一括表示の例

種類別	ナチュラルチーズ(要加熱)
原材料名	ナチュラルチーズ(生乳、食塩)/セルロース
原料原産地名	○○製造
内容量	170g
賞味期限	裏面上部に記載
保存方法	10℃以下で冷蔵してください
製造者	乳協乳業株式会社 東京都千代田区九段北1-14-19

セルロースとは、不溶性の食物繊維の一種です。チーズ同士がくっつかないようにする役割を担っています。

プロセスチーズの原材料名にある「乳化剤」って?

プロセスチーズの一括表示の例

種類別	プロセスチーズ
原材料名	ナチュラルチーズ/乳化剤
内容量	200g
賞味期限	側面に記載
保存方法	10℃以下で冷蔵してください
原料原産地名	裏面上部に記載
製造者	乳協乳業株式会社 東京都千代田区九段北1-14-19

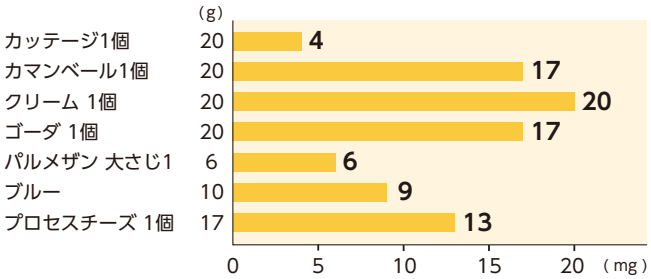
ナチュラルチーズを均一な組織にするために欠かせない食品添加物です。食品衛生法に基づき、安全性の評価を受けたもののみ、用途に合わせて使用しています。

チーズの豆知識やQ&A

Q チーズのコレステロールが気になるのですが?

A コレステロールは、ヒトの体に必要なもので細胞膜やホルモンなどの材料となり、体内で7～8割が合成され、食事として2～3割摂取されます。
食事として日本人が1日に摂るコレステロール値は約300～400mg、プロセスチーズ1個あたりは13mgと、チーズのコレステロール量は気にするほどではありません。
血液中のコレステロール値が正常であれば、心配はありません。

チーズ1食あたりのコレステロール量



日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

Q チーズは塩分が高いのではないでしょうか?

A チーズの塩分は多いものから少ないものまでさまざまですが、100g中の食塩相当量の高いチーズでも、1食あたりでみると、それほど高くはありません。

チーズの食塩相当量(1食あたり)

パルメザン（6g）	0.2g	クリーム（20g）	0.1g
ゴーダ（20g）	0.4g	カッテージ（20g）	0.2g
ブルー（10g）	0.4g	プロセスチーズ（17g）	0.5g
カマンベール（20g）	0.4g		

一般社団法人
日本乳業協会
Japan Dairy Industry Association

東京相談室 TEL.03-3261-8821
関西相談室 TEL.06-6350-3664

日本乳業協会Q&A

乳協 検索
https://www.nyukyou.jp/

2025.04

やっぱりミルク

チーズ編

＼イチから解説！／

チーズの基礎知識

ちーたん

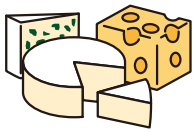
一般社団法人 日本乳業協会

チーズの種類

チーズの歴史は古く、世界中には1000種類以上あるといわれています。そのチーズを大きく分けると、ナチュラルチーズとプロセスチーズに分けられます。

ナチュラルチーズとは

乳などに乳酸菌やレンネット(凝乳酵素)を加えて固めて水分を除いたもので、多くの場合、熟成させて作ります。乳酸菌が生きているので、熟成とともに風味が変わります。また、原料乳や製法、生産地などによって特有のチーズが作られています。

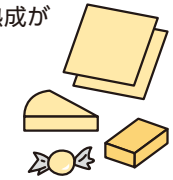


熟成方法による分類

タイプ	特長	例
フレッシュ	熟成させないので水分が多くやわらかく、風味にクセがありません。	カッテージ クリーム モッツァレラ
白カビ	表面は白カビに覆われ、熟成が進むと中身がやわらかくなります。	カマンベール ブリー
ウオッシュ	表面を塩水や酒で洗いながら熟成させるので、強い芳香を持つ風味豊かなチーズです。	エポワス マンスティール
シェーブル	ヤギ乳独特の風味をもち、形も大きさも様々で、個性派がそろっています。	ヴァランセ バノン
青カビ	中から熟成させ、風味も味も濃厚です。	ロックフォール ゴルゴンゾーラ
セミハード	チーズを作る工程で水分を少なくするので、比較的硬く、味はマイルドです。	ゴーダ
ハード	水分をかなり少なくし、じっくり熟成させるので、濃厚な旨味が感じられます。	チェダー パルメザン ラクレット

プロセスチーズとは

1～数種類のナチュラルチーズを加熱して溶かし、乳化して成型したものです。加熱により発酵熟成が止まるので、風味が一定し、保存性が高くなっています。香辛料などを加えたり、スライスやスティックの形にするなど、さまざまな嗜好性と用途に応じた製品が作られています。



チーズの栄養

チーズは、牛やヤギなどの乳から水分を除いて栄養を固めたものですが、その原料乳や製造方法などによって、栄養成分に違いがあります。

チーズの栄養成分(100gあたり)

種類		形状	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
ナチュラルチーズ	カッテージ	軟	99	13.3	4.5	55	1.0
	クリーム		313	8.2	33.0	70	0.7
	モッツァレラ		269	18.4	19.9	330	0.2
	カマンベール		291	19.1	24.7	460	2.0
	ブルー		326	18.8	29.0	590	3.8
	ゴーダ		356	25.8	29.0	680	2.0
	チェダー		390	25.7	33.8	740	2.0
	パルメザン	硬	445	44.0	30.8	1300	3.8
プロセスチーズ			313	22.7	26.0	630	2.8

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

それぞれのチーズの栄養的特徴

フレッシュタイプとハードタイプのような形状の違いや、カッテージチーズやクリームチーズのように原料が違うと、栄養素が異なります。

● カッテージチーズ

水分量の多いフレッシュタイプのチーズで、乳から乳脂肪分を取り除いた脱脂乳を原料としているため、エネルギーや脂質、カルシウムが低くなっています。

● クリームチーズ

乳の脂肪を調整してできたクリームが原料なので、やわらかいチーズの割には脂質が高くなっています。

● パルメザンチーズ

水分の少ない超硬質タイプなので、100gあたりのエネルギーやカルシウムなどの栄養素が高めですが、1回で使用する量は大さじ1程度(6g)です。

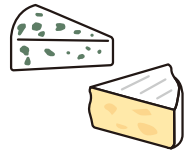
パルメザンチーズ1回量 (6gあたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
27	2.6	1.8	78	0.2

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

チーズのカビって食べられるの?

カマンベールやブルーチーズなどのチーズに利用されるカビは、純粋培養したものが使われており、食べても害はありません。



これらの有用なカビとは別に、家庭の冷蔵庫で保存中にカビが生えることがあります。チーズ本来の品質や風味が低下し、カビの生えた部分だけ切り取ったとしても、目に見えないカビの胞子がチーズの中まで入っていることもあるので、食べないでください。

プロセスチーズの料理への活用

そのまま食べるだけではなく、熱が加わると、溶ける特性を活かし、色々な料理に使うことができます。

● パンにのせて、はさんで

食パンにのせてこんがり焼いたり、サンドイッチやハンバーガーにはさんで。

● 包んで焼いて

ハンバーグやオムレツ、豚肉巻きに。食べると、とろとろチーズがあふれ出す。

● トッピングとして

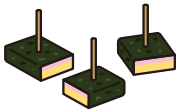
お好み焼きやチヂミの仕上げに。とろ～り溶かすか、カリカリに焼き上げるかは好みで。

● そのまま焼いて

こんがり焼いてチーズせんべいに。黒コショウや七味唐辛子、ごまや青のりなどをトッピング。

● 他の食材で巻いて

のりやシソ、ハムを巻いて、ピンチョスに。



● ごはんと一緒に

炊飯器でお米を炊く時、一緒にチーズも入れて。白ご飯に刻んだチーズを混ぜるのもおすすめ。