

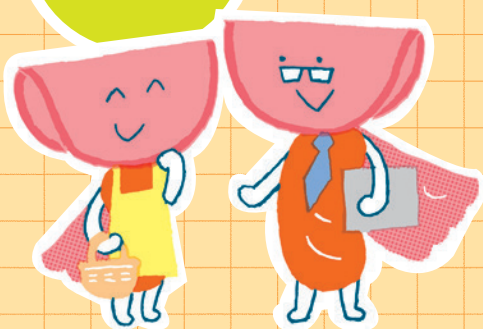
ここが
知りたい!

ハムソベくん



すこやか ハムソベ三世代の 健康と安全のお話

健康編



ハムソベパパとママ



ハムソベいじとばあば

総監修／医学博士・柴田 博

1937年北海道出身。北海道大学医学部卒業。東京都老人総合研究所名誉所員、桜美林大学名誉教授・特任教授。日本応用老年学会理事長。高齢者の寿命と高い生活水準を促すために、東京都、文部科学省などの研究プロジェクトのリーダーを歴任。近著に『なにをどれだけ食べたらよいか。』（ゴルフダイジェスト社、2014年）

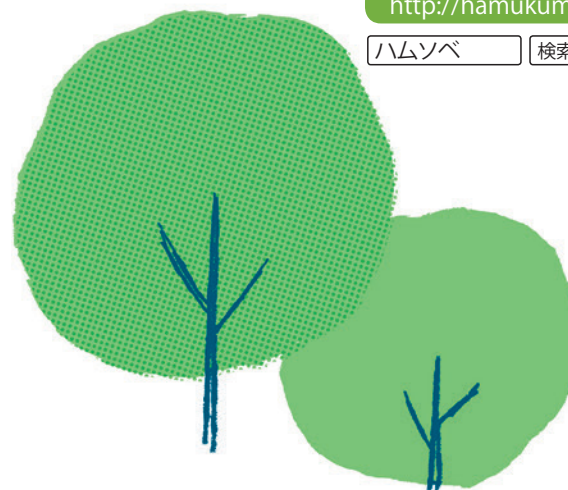
日本ハム・ソーセージ工業協同組合
東京都渋谷区恵比寿1-5-6 ハム・ソーセージ会館
平成27年度食肉情報等普及・啓発事業
後援／公益社団法人日本食肉協議会
料理制作・栄養監修：管理栄養士 浜本千恵

ハム・ソーセージ・ベーコンの
楽しく役立つ情報がいっぱい!

<http://hamukumi.lin.gr.jp>

ハムソベ

検索



はじめに

ハム・ソーセージ・ベーコンを略して「ハムソベ」。保存性にすぐれ、手軽でおいしいことから、古くより世界中で愛されてきました。そんなハムソベですが、近年は健康効果も注目されているのです。食卓に幸せを運ぶ妖精・ハムソベくんファミリーと、その秘密を探ってみましょう。

目次

- 01 おいしい・健康・安全の秘密がここに！
ハムソベ家の家訓5カ条
- 03 ハムソベには、丈夫な体をつくり健康維持に必要な栄養がたっぷり
- 05 ハムソベに含まれるたんぱく質のお話
- 06 ハムソベに含まれるイキイキ成分のお話
- 07 ハムソベに含まれるコレステロールと食塩のお話
- 08 ハムソベに含まれる食品添加物のお話
- 09 世界中で愛されているハムソベ
どんなものがあるか
見てみましょう
- 11 ハムソベ製品の表示と
上手な保存方法を覚えましょう
- 13 これであなたもハムソベマスター！
ハムソベ三世代からのクイズに挑戦しよう

おいしい・健康・安全の秘密がここに！

ハムソベ家の家訓5カ条

第1条

体の元になるたんぱく質、
体の調子を整えるビタミンB₁は
健康維持に必須の栄養素と心得よう

第2条

脳によい働きをするイキイキ成分、
セロトニン・アナンダマイドも忘れないこと

第3条

気になる塩分はカリウムで排出させよう

第4条

食中毒や酸化を防いで安全性を高めてくれる
食品添加物について熟知しよう

第5条

使いやすくて便利、ハムソベの特徴や
保存方法についても学ぼう！





ハムソベには、丈夫な体をつくり健康維持に必要な栄養がたっぷり

おいしくて便利な食材、ハムソベ。一体、どんな栄養が含まれているのか気になるところ。私たちの健康をサポートしてくれる、そのうれしい栄養についてご紹介します。

ハムソベの原料は豚肉。部位ごとに味わいが異なります

ハム・ソーセージ・ベーコンの原料は、主に豚肉。使う部位や作り方によって味わいが異なり、たくさんの種類があります。

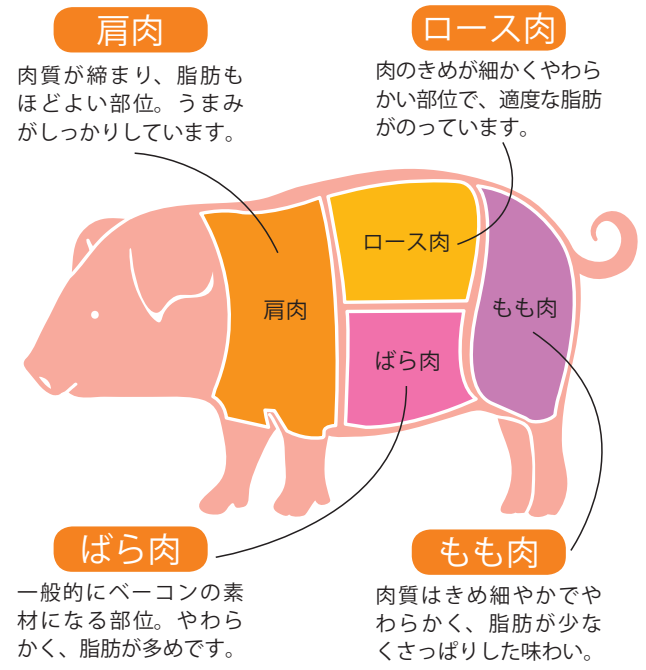
例えば、ハムは肉塊のまま発色剤や食塩などとともに漬け込んで、ケーシングに詰め、くん煙、加熱して作ります。

ロース肉を使えばロースハム、肩肉を使えばショルダーハムに。低温でくん煙すれば、生ハムになります。

ソーセージには、主に肩肉やもも肉などを使用。ひき肉にした後、調味してケーシングに詰め、くん煙、加熱して作ります。

ケーシングの種類と太さで呼び名が異なります。ベーコンは、豚肉を整形して塩せきした後、くん煙して作ります。

一般的なベーコンに使用される部位は、ばら肉です。その他、肩肉を使用して作るショルダーベーコンなどがあります。



肩肉

肉質が締まり、脂肪もほどよい部位。うまみがしっかりとっています。

ロース肉

肉のきめが細かくやわらかい部位で、適度な脂肪がのっています。

ばら肉

一般的にベーコンの素材になる部位。やわらかく、脂肪が多めです。

もも肉

肉質はきめ細やかでやわらかく、脂肪が少なくさっぱりした味わい。



ハムソベに含まれる主な栄養素と働きとは？

豚肉にはたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質を朝に摂取することで、寝ている間に下がった体温を上げることができます。また、ブドウ糖を脳のエネルギー源に変える働きと、日中たまった

疲労物質を取り除く働きを持つビタミンB₁が含まれています。つまり、ハム・ソーセージ・ベーコンは、朝ごはん、晩ごはん、どちらにも欠かせない食材と言えます。

ハムソベコラム

豚肉のアミノ酸スコアは100!

たんぱく質は、約20種類のアミノ酸からできています。そのうち9種類は「必須アミノ酸」と呼ばれ、人間の体ではつくることができないため、食品から摂取しなければなりません。ハムソベの原料である豚肉には、この必須アミノ酸がバランスよく含まれているのです。

体をつくるのに欠かせない **たんぱく質**

体を動かすエネルギーになる **脂質**

たまった疲れを吹き飛ばす **ビタミンB₁**

ハムソベで!

疲労回復レシピ

ハムとにらの中華風卵焼き

ハムに含まれるビタミンB₁、その働きを助けるアリシンを含むにら、良質なたんぱく質たっぷりの卵の組み合わせで、体力をスピーディに回復!

材料 (2人分)

- ロースハム…10枚
- 溶き卵…5個分
- にら…½束
- ねぎ…½本
- A {水…½カップ
- 鶏がらスープの素(顆粒)…大さじ½
- 酒…大さじ2
- 砂糖…大さじ1½
- しょうゆ、酢…各大さじ1
- 片栗粉…小さじ2}
- 酒、塩、こしょう、サラダ油、ごま油

作り方

- 1 ハムは細切り、ねぎは小口切り、にらは長さ3cmに切る。ハム、ねぎの一部は飾り用にとっておく。Aは器に入れて混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、ねぎを入れて炒め、しんなりしたらハム、にらを加えて炒める。別の器に溶き卵を作り、炒めた具材を加えて混ぜ、酒大さじ1、塩小さじ¼、こしょう少々を加える。
- 3 フライパンをサッと拭き、サラダ油大さじ2を中火で熱し、2を加えて菜箸で混ぜ、半熟状になったら丸く形を整えて弱火にし、3分焼く。裏返して中火で1~2分焼き、器に盛る。
- 4 フライパンにAを入れて中火にかける。混ぜながら沸騰させ、とろみが出たら火を止めてごま油小さじ1を加える。3にかけ、飾り用のハムとねぎをのせる。
(1人分 441kcal、塩分 4.3g)



ハムソベに含まれる イキキ成分のお話

ハムソベコラム

要注意！ 高齢者にも多いうつ病

健康への不安、親しい人たちの死別、孤独感など、さまざまな原因からうつ病になることが意外と多い老年期。高齢者のうつ病は、精神的な症状よりも、耳鳴り、めまいなど自律神経症状の訴えや、頭痛、腰痛といった身体の症状が強調されてしまいがち。そのため、見逃されてしまうことも多く、注意が必要です。

ハムソベで！

脳活レシピ

ハムとくるみみその焼きおにぎり

ハムのビタミンB₁は脳疲労も回復。くるみは脳を活性化するαリノレン酸を、みそは記憶力をアップさせるレシチンを含みます。ビタミンB群が豊富なごまをプラスすれば完璧！

材料 (2個分)

ロースハム…5枚 温かいご飯…茶碗軽く2杯分 白いりごま…小さじ2 くるみ…20g A{みそ、砂糖…各大さじ1½ しょうゆ…小さじ1} ごま油

作り方

1 ハムは5mm角に切る。くるみは粗く砕き、フライパンで軽く炒る。Aを混ぜ合わせてくるみを加える。

●上手に作るコツ…温かいご飯をラップなどで包み、ギュッとにぎるとまとまりがよくなります。



朝食に
ぴったり！

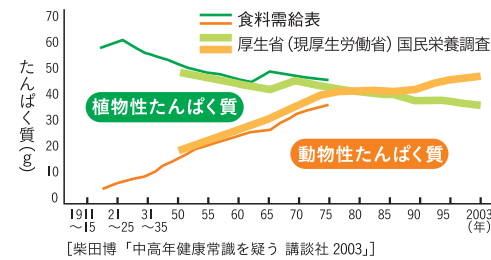
2 ご飯にハム、ごま、風味づけのごま油小さじ½を加えて混ぜ合わせ、丸くにぎる。くるみみそを上塗り、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。(1個 361kcal、塩分 2.5g)

ハムソベに含まれる たんぱく質のお話

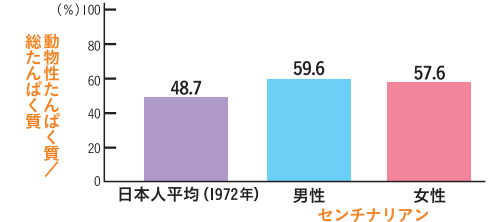
長生きの秘訣は動物性たんぱく質！

今から100年ほど前、日本人の平均的な食事の動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の比率は、95%が植物性たんぱく質という内容。これが時代とともに変化し、1980年頃に1対1となり、現在は、動物性たんぱく質がわずかに上回っています。

日本人の1人1日当たりの植物性たんぱく質と動物性たんぱく質摂取の推移



センテナリアンの総たんぱく質に占める動物性たんぱく質の割合

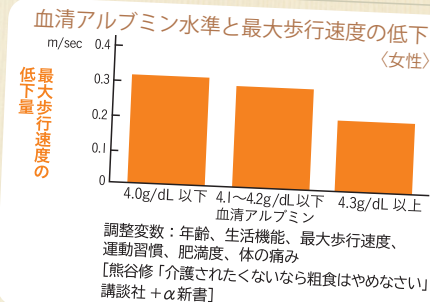


す。この変化にあわせて、日本人の平均寿命も延びているというデータが。また、100歳以上の高齢者の総たんぱく質に占める動物性たんぱく質の量は、日本人の平均値に比べて多い結果に。長寿の秘訣は、動物性たんぱく質を十分摂ることにあると言えます。

ハムソベコラム

健康寿命を延ばすには ロコモ予防がポイントに

運動機能の衰えで歩行など日常生活に障害をきたしてしまうロコモティブシンドロームは、健康寿命を短くする原因のひとつ。血液中のたんぱく質量が多いほど歩行速度の低下量が少ないというデータも。



病気になるににくい体づくりに大切な免疫力。その要となるのが、NK細胞。NK細胞の働きは、豆類や乳類のたんぱく質を摂取する場合よりも、食肉の動物性たんぱく質を摂取したほうがよくなることわかつています。

免疫力アップも期待できる
動物性たんぱく質



ハムソベに含まれる 食品添加物のお話

酸化防止剤

酸化防止剤は食品の酸化や劣化を防いで品質を保つほか、発色剤の効果を高めて色を安定させる働きがあります。主にビタミンCなどが使われています。

発色剤

発色剤は肉の赤みを引き出してきれいなピンク色を保つことのほか、特有の風味を与えたり、脂肪の酸化と食中毒菌などの増殖を抑える働きがあります。

保存料

保存料は細菌やカビなどの微生物の増殖を抑える働きがあり、食品の腐敗や酸化を防いで保存性を高めます。魚肉練製品やチーズなどにも使われます。

ハムソベの安心・安全を守る食品添加物のヒミツ

食品添加物は、調味料・発色剤・結着剤・保存料・酸化防止剤・着色料などの、全ての総称。風味をよくしたり、微生物の増殖を抑制して保存性を高めたりなど、安全に食卓にお届けするために使われています。

食品添加物は、国の定めた「食品衛生法」により、食品によって使える種類と使用量が定められています。また、使用量の基準は、毎日食べ続けるても安全な一日摂取許容量を算出。それをさらに十分に下回る使用基準が定められているため、安心です。

ハムソベで!

簡単元氣レシピ

厚切りベーコンとたっぷり野菜のレンジポトフ

整腸作用のある食物繊維がたくさん摂れる一品。ベーコンに含まれるビタミンB群、野菜のビタミンCは疲労回復効果も。栄養が溶け出しているスープも残さずいただきましょう。

材料(2人分)

厚切りベーコン…100g ジャがいも…1個 にんじん…½個 玉ねぎ…½個
キャベツ…½個 洋風スープの素(固形)…1個 塩 こしょう

作り方

1 ベーコンは4等分に切る。玉ねぎは大きめのくし型切り、にんじんは厚さ1cmの輪切りにする。ジャがいもは皮をむいて4つに切る。キャベツは根元をつけたまま半分に切る。



2 大きく深めの耐熱皿か耐熱ボールに1の野菜、ベーコン、水2カップ、洋風スープの素を入れてラップをし、レンジで約15分加熱し、塩、こしょう各適宜で調味する。(1人分 277kcal、塩分 2.6g)

ハムソベに含まれる コレステロールと食塩のお話

「肉を食べるとコレステロールが上がる」は誤解!!

「肉を食べるとコレステロールが上がる」は誤解!!

豚肉には、さまざまな種類の脂肪酸が含まれています。脂肪酸は体を動かす大事なエネルギー源となる一方で、コレステロールを高め、肥満や高脂血症を招くと敬遠されてきました。ところが、最近の研究で、豚肉の脂肪には、コレステロールを低下させる作用のあるオレイン酸やステア

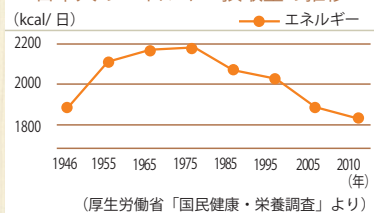
リン酸等の脂肪酸が多く含まれていることが判明。豚肉の脂肪酸も体によい、と見直され始めています。

また、体によくないイメージが強いコレステロールですが、じつは、細胞膜の構成成分として、生命維持活動に必要なものなのです。

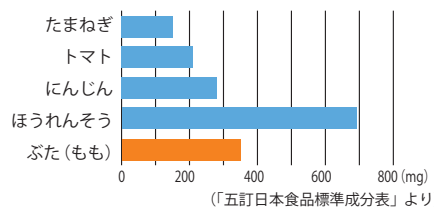
高齢者にとって危険な低栄養

近年、日本では低栄養化が進行。1946年の摂取総エネルギーは1日に1903kcalでしたが、2010年には1849kcalに。日本人の平均寿命が低下傾向にある背景には、低栄養化があると考えられています。

日本人のエネルギー摂取量の推移

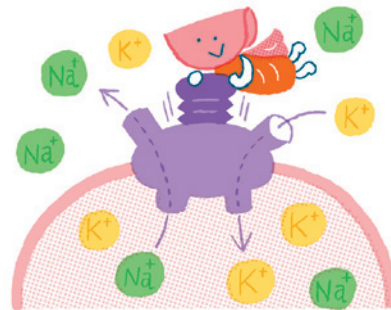


豚肉と野菜中のカリウム含量 (可食部 100gあたり)



カリウムは野菜や果物、海藻に多く含まれています。また、意外と知られていませんが、豚肉にも多く含まれています。

人間は、細胞の中に多くのカリウムがあり、そして細胞の外にはナトリウムがあります。また、細胞には細胞内外のこれらのバランスを保つ「ナトリウムポンプ」が。ナトリウムポンプは、塩分の摂り過ぎにより、働き過ぎると、その力が低下。余分なナトリウムが細胞内に増えると、高血圧になってしまいます。そうならないためには、カリウムの摂取量を一定以上に維持することが必要です。



余分な塩分はカリウムで排出! 豚肉にはカリウムがいっぱい!

🇫🇷 ブーダン・ノワール
Boudin noir



豚の血と脂肪で作った濃厚な味わいのソーセージ。フランスの名物料理のひとつです。

簡単！

世界のハムソベ料理

🇧🇪 ベルギーの郷土料理、
チョコリとハムのグラタン
シコン・オ・ジャンボン



縦半分に切り、根元を切ったチョコリをラップで包んで電子レンジで2分。ハムで巻き、耐熱皿に並べ、ホワイトソースをかけ、チーズ、パン粉をのせて、トースターで10分ほど焼いて完成！

🇨🇭 簡単なにおしゃれ！
朝食にもぴったりです
ベーコンレシュティ



じゃがいもの千切りをレンジで1分半加熱。幅1cmに切ったベーコン、片栗粉、小麦粉を加えて混ぜ、塩、こしょうを少々。バターを熱したフライパンで丸く両面を焼き、目玉焼きをのせます。

🇨🇳 チンホワフォトエイ
金華火腿



中国・浙江省の金華地方で生産される生ハム。イタリアのプロシュート・ディ・パルマ、スペインのハモン・セラノと並ぶ、世界三大生ハムです。

🇫🇷 ソーシソン・オ・セップ
Saucisson aux cèpes

黒いきのこのセップ茸(イタリア語ではポルチーニ茸)が入ったサラミソーセージ。



🇪🇸 ハモン・イベリコ
Jamón Iberico



イベリコ種の豚で作られたスペイン最高級の生ハム。品質基準を満たすものには、スペイン政府公認の「原産地証明」がつけられます。

🇪🇸 ハモン・セラノ
Jamón Serrano

スペイン語で「ハモン」は「ハム」、「セラノ」は「山の」の意味。イベリコ種以外の白豚で作られた生ハムで独特な芳香が。



🇩🇪 ミュンヘナー・ヴァイスヴルスト
Münchener Weißwurst

「ヴァイス」は「白」、「ヴルスト」は「ソーセージ」の意味。ミュンヘン名物の白いソーセージで、細かくひいた子牛肉にパセリを加えて作ります。



🇩🇪 ビアシンケン
Bierschinken

「ビールのハム」を意味する名前の、ビールにぴったりのソーセージ。大きめにカットされた豚のもも肉や肩肉が入っているのが特徴です。

🇩🇪 レーバーヴルスト
Leberwurst

新鮮な豚レバーに香辛料を効かせ、ペースト状にしたものをケーシングに詰めて作ります。レバーペーストのようなテイストが特徴。



🇮🇹 プロシュート・ディ・パルマ
Prosciutto di Parma



北イタリア地方で、厳密な飼育方法で育てられた豚肉から作られる、イタリアの最高級生ハム。高貴な味わいと評されます。

🇮🇹 サラーメ・ミラノ
Salame Milano

イタリアの代表的なサラミ。豚赤身肉と脂肪をにんにくや赤ワインで味つけした、マイルドな風味の大型サラミソーセージです。



ハムソベの歴史

- 紀元前15世紀頃
中近東のバビロニア地方でソーセージが作られる
- 紀元前7世紀頃
ホメロスの「オデュッセイア」にソーセージが登場
- 4世紀中頃
ローマ皇帝がソーセージ禁止令を発令
- 11〜13世紀頃
十字軍の遠征でヨーロッパに香辛料がもたらされる
- 12・13世紀頃
ほぼヨーロッパ全域でハム・ソーセージが作られるようになる
- 14世紀頃〜16世紀頃
ルネサンスの頃、今日のハム・ソーセージの原型ができる
- 18〜19世紀
農業革命で家畜の生産性が向上
- 19世紀後半

冷蔵技術の発達により加工技術が進歩

- 1872年(明治5年)
長崎の片岡伊右衛門が米国人のペンズより食肉加工を伝授され、工場を建設して製造を開始
- 1873年(明治6年)
北海道開拓使庁がハムの試作に着手
- 1874年(明治7年)
米国人ウィリアム・カーティスが鎌倉郡でハム・ベーコンの製造を開始
- 1887年(明治20年)
齋藤満平、益田直蔵らが鎌倉郡で本格的な食肉加工業を開始。後に「鎌倉ハム」として広く知られる
- 1918年(大正7年)
飯田吉英がドイツ人のカール・ヤーンよりソーセージの製法を伝授される
- 1939年(昭和14年)
(社)大日本豚肉加工協会(現・(社)日本食肉加工協会)設立
- 1949年(昭和24年)
日本食肉加工業協同組合(現・日本ハム・ソーセージ工業協同組合)設立
- 1962年(昭和37年)
食肉加工品の日本農林規格(JAS)制定告示

紀元前よりハムソベを食してきたヨーロッパをはじめ、世界中にはオーストラリアにたぐさんの種類があり、日本では見慣れないものも。その中で代表的なハムソベたちをご紹介します。

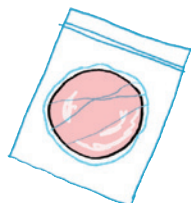
世界中で愛されているハムソベ
どんなものがあるか見てみましょう



上手な保存方法をマスターしてもっとおいしく、安全に！

風味が損なわれやすい冷凍保存はあまりおすすめできませんが、どうしても食べきれない場合は、1回分ずつラップに包んで小分けにし、冷凍専用の袋に入れて保存しましょう。解凍するときは、「冷蔵庫でゆっくり」がうまみを逃がさないコツです。

冷凍する場合は……
風味が損なわれやすい冷凍保存はあまりおすすめできませんが、どうしても食べきれない場合は、1回分ずつラップに包んで小分けにし、冷凍専用の袋に入れて保存しましょう。解凍するときは、「冷蔵庫でゆっくり」がうまみを逃がさないコツです。



開封後、余ってしまったら……

ハムソベで！

作り置きおかず

ウィンナーときのこのきんぴら風

きのこには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれています。このメニューは冷蔵庫で3～4日保存可能。常備して、毎日少しずつ食べれば、便秘解消期待大！

材料（作りやすい量）

ウィンナーソーセージ…4本 好みのきのこ（エリンギ、しめじ、舞茸など）…300g A {しょうゆ…大さじ1½ 酒、砂糖…各大さじ1 赤唐辛子…1本} 白いりごま…少々 サラダ油

作り方

1 ソーセージは厚さ5mmの斜め切りにする。きのこは石づきを切り落とし、小房に分ける（エリンギは5mm角の棒状に切る）。赤唐辛子は種を除き、小口切りにする。

2 フライパンにサラダ油大さじ½を中火で熱し、ソーセージを入れて炒め、きのこも加えてしんなりするまで炒めたら、Aを加える。汁けがなくなるまで炒め、器に盛りごまをふる。

（全量で442kcal、塩分2.7g）



食品添加物や保存方法についての情報が明確！

JASマーク

JAS（日本農林規格）の適合検査を受け、一定以上の品質を保証したマークです。



例) ロースハムの表示

食品原材料

原料肉と副原材料のうち重量の多いものから順に表示しています。

名称（品名）

内容を表す一般的な名称と加工形態を表示しています。

製品群名

加熱食肉製品（加熱後包装または包装後加熱）、特定加熱食肉製品、非加熱食肉製品、乾燥食肉製品のいずれかを表示しています。

食品添加物

製品に使用された食品添加物を表示しています。

アレルギー表示

食品原材料からは読み取れないアレルギー物質をまとめて表示しています。

内容量

計量法で規定されたg（グラム）またはkg（キログラム）で表示しています。

保存方法

冷蔵（10℃以下）保存の必要性を表示しています。

製造者

氏名（法人名）と製造所所在地を表示しています。

賞味期限

品質の劣化が比較的緩やかな食品に表示されます。食品には安全に食べられる期限を指す消費期限が表示されたものもあります。

加熱食肉製品（加熱後包装）	
名称	ロースハム（スライス）
原材料名	豚ロース肉、糖類（砂糖、水あめ）、食塩、たんぱく加水分解物、香辛料、調味料（アミノ酸）、リン酸塩（Na）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）、（原材料の一部に小麦、大豆を含む）
内容量	75g
賞味期限	15.10.31
保存方法	10℃以下で保存してください。
製造者	〇〇ハム株式会社 東京都渋谷区恵比寿〇-〇-〇
開封後はお早めにお召上がりください ●お客様相談室（フリーダイヤル）0120-000000	

ハムソベコラム

「加熱食肉製品」と「非加熱食肉製品」の違い

「食肉製品」といわれるものはすべてそのまま食べられます。「加熱食肉製品」は一定の条件で加熱を行った製品です。生ハムに代表される「非加熱食肉製品」は、製造基準が法律で厳しく定められ、生の食感を楽しむために製造されていますので、安心してお召上がりください。

おいしさだけでなく、安全性も守られているハムソベ。ここでは、製品パッケージの表示の見方と上手な保存法をご紹介。きちんと覚えてよりおいしく、安全にいただきますように。

ハムソベ製品の表示と上手な保存方法を覚えましょう





あが家の家訓
5カ条が
ヒントじゃよ

Goal!

Q5

ハムソベ調理の
特徴といえば？

①加熱しなくてよい ②必ず加熱すること

A 答えは①。ハムソベは、そのまま食べることができるように製造されているので、「加熱して食べてください」などの記載がない限り、加熱せずにそのままいただけます。サラダなどにサッとトッピングできて便利です。

何問正解できたかな？

正解数から「ハムソベマスター」になれたかどうか、判定してみましょう。

正解数	判定
0~1	ハムソベマスターへの道は、まだ遠い!? もう一度しっかり勉強しよう。
2~3	もうすぐ、ハムソベマスター。ひとまずハムソベを食べて、また挑戦して!
4~5	あなたはもうハムソベマスターです。ハムソベの魅力をみんなに伝えてね!

Q4

ハムソベに含まれる酸化防止剤、
一体、何のために
含まれているか知ってる？

①味にこくを出す ②品質や色を安定させる

A 答えは②。酸化防止剤は食品の酸化や劣化を防いで品質を保つほか、発色剤の効果を高め、色を安定させる働きがあります。

おいしい
だけじゃなくて
安全性も
守られてるんだ



Q3

ハムソベの原料、
豚肉に含まれていて
余分な塩分を排出する
ミネラルといえば？

①カリウム ②亜鉛

A 答えは①。野菜や果物、海藻に含まれることで知られるカリウムですが、じつは、ハムソベの原料、豚肉にも含まれています。塩分の摂り過ぎは生活習慣病のもと。野菜とっしょにハムソベを食べて、おいしく健康的な食事を!

ベーコンのぐるぐる巻き



ピーラーで薄く切ったきゅうりに塩少々をふり、水けをペーパーで拭きます。スライスチーズは半分にカット。ベーコンの上にきゅうりとチーズをベーコンの形にあわせてのせ、端からしっかりぐるぐる巻き、ピックを等間隔で2カ所さし、その間をカットして完成。

ウインナーと野菜の串焼き



Q1

start
ハムソベに含まれる
ビタミンB₁、
体の調子を整えるほか、
どんな健康効果がある？

①疲労回復 ②血液サラサラ

A 答えは①。糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足するとエネルギー不足になり、疲れがたまりやすくなります。ビタミンB₁の吸収を促すアリシンを含む、玉ねぎやらっしょに食べるとさらに効果的です。

体にうれしいことが
いっぱいだよ



Q2

ハムソベを食べると
体内でつくられる
セロトニンとアナンダマイド。
体のどこによい働きをもたらす？

①腸 ②脳

A 答えは②。豚肉が原料のハムソベを食べると、「セロトニン」と「アナンダマイド」が生成。これらは脳に作用して、幸福感をもたらします。つまり、ハムソベを食べると、体だけでなく、心も元気になれるのです!

これであなたも
ハムソベマスター!
ハムソベ三世代からの
クイズに挑戦しよう

ハム・ソーセージ・ベーコンの栄養と健康のお話をしてみました。いかがでしたか? きちんと理解できたか、クイズを出題しますので、ぜひ、チャレンジしてみてください!

ハムソベは
疲れたときにも
食べるといいよ



ハムのミルフィーユケーキサラダ



斜め半分に切ったソーセージ、輪切りにしたズッキーニ、食べやすく切ったエリンギとパプリカ、ブチマトを竹串にさし、野菜だけに塩、こしょうを軽くふります。あとはオーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、約8分、野菜に火が通るまで焼くだけ!

2枚重ねにしたハムの上にポテトサラダをのせ、半月切りにしたアボカドを丸くのせる。これをもう1回繰り返して最後にハムの2枚重ねをのせる。マヨネーズを生クリームのようにデコレーションし、ブチマトやイタリアンパセリを飾れば、ケーキのよう!

ランクアップの
盛りつけアイデア