

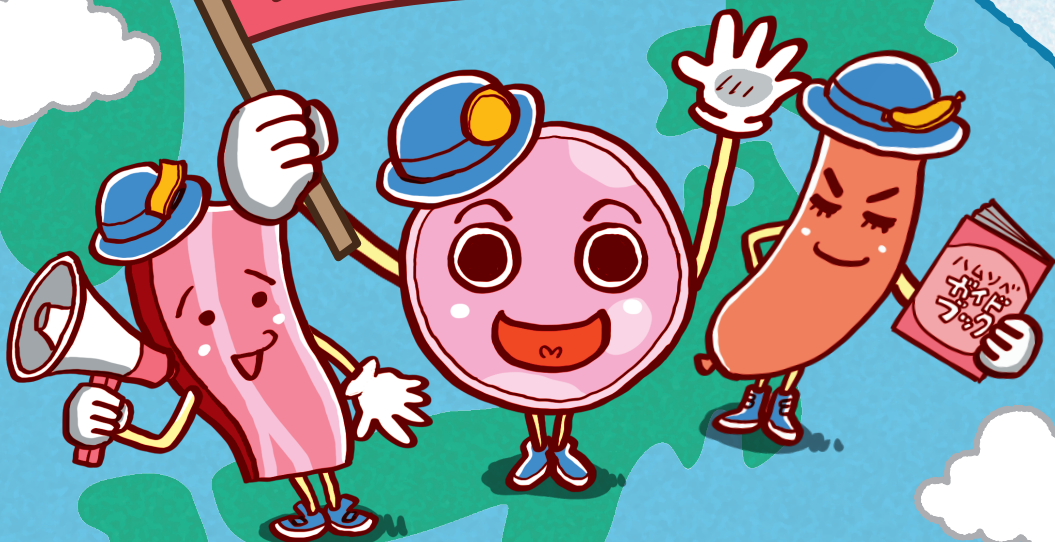


ハム・ソーセージ・  
ピーコンでハムソバ!

ち しを たび  
知識の旅へ! しょう たい  
みんなをご招待



# ハムソバ ガイドツアー



めん へん プラス よ  
ウラ面からはおとな編「ハムソバPlus+」が読めます!



# もくじ 目次

HAMUSOBE GUIDE



ハムの知識館

P7~

## ハムのきほん

(せいぞろうてい なかま  
製造工程・ハムの仲間)

### COLUMN

(せいかい せうめい  
世界で有名な3つの生ハム)



ソーセージの知識館

P13~

## ソーセージのきほん

(せいぞろうてい なかま  
製造工程・ソーセージの仲間)

### COLUMN

(こせいやた せいかい  
個性豊かな世界のソーセージ)

P18~

## ベーコンのきほん

(せいぞろうてい なかま  
製造工程・ベーコンの仲間)

### COLUMN

(かいかい あじ  
海外のベーコンの味わいにも  
ちゅうめく 注目!)



ベーコンの知識館

P22~

(げん き からだ  
元気な体をつくる  
ハムソベのパワー  
(ハムソベの  
たんぱく質))



ハムソベステージ

# HAMUSOBE GUIDE TOUR



ハムっち

もの  
しっかり者の  
リーダー格。



ソーさま

もの  
物知りで  
気品がある。



ベーやん

や  
のんびり屋の  
ムードメーカー。

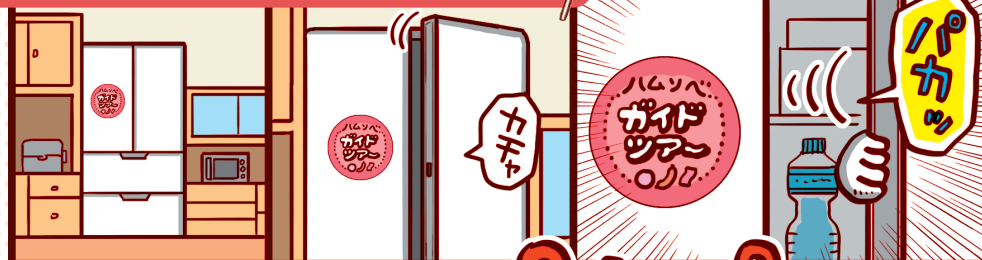


タンパちゃん

げん き にん きもの  
いつも元気な人気者。  
にんぐみ なかよ  
3人組と仲良し。

しゅっぱつ

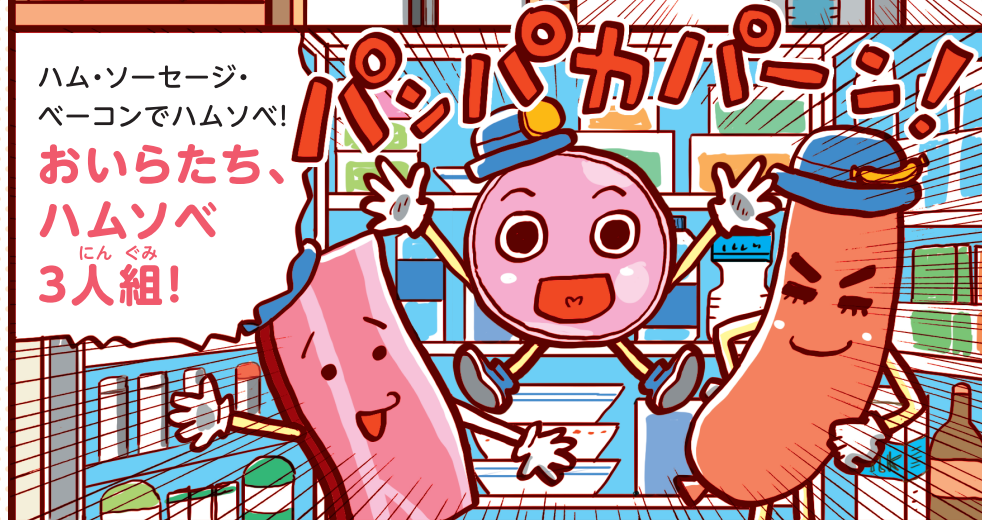
## 出発! ハムソベガイドツアー



ハム・ソーセージ・  
ベーコンでハムソベ!

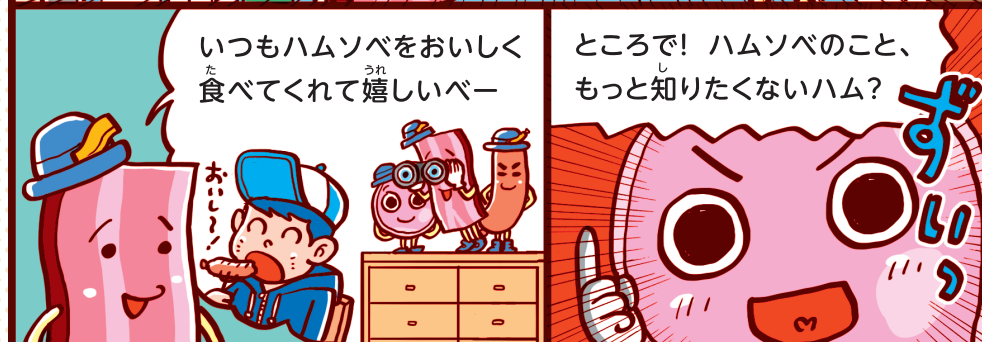
おい私たち、  
ハムソベ

にんぐみ  
3人組!



いつもハムソベをおいしく  
食べてくれて嬉しいベー

ところで! ハムソベのこと、  
もっと知りたくないハム?



きょう  
今日は、ハムソベの  
ことがもっとよく  
わかる特別な  
ツアーにご招待  
するんだべ~!

しゅっぱつ まえ  
まずは出発前に!  
ハムソベの歴史に  
ついて予習する  
のだソー



じゅっど!

ハムソベ  
たび  
旅の予習

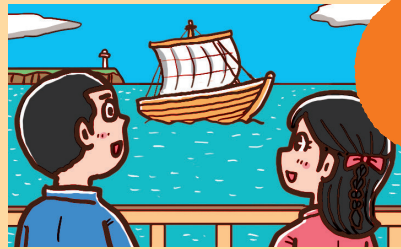
# 日本<sup>にほん</sup>のハムソベ歴史マップ

じゅっど!

01

1868年

明治元年



中国人・オランダ人などから長崎にハムの製法が伝わる。

じゅっど!

02

1872年

明治5年

長崎にハム工場誕生!

長崎にアメリカ人からハムの製法が伝わり、ハム工場を建設して製造をスタート。

当時ハムソベは高級食材! 一般の家庭に広まったのは、

1955~65(昭和30~40)年頃



じゅっど!

03

1873年

明治6年

政府がハム製造に着手!

北海道開拓使庁がハムの試作に着手する。

日本のハムソベはいろいろな国から製法を学んで発展していったんだハム!



食品メーカーで本格製造開始!

じゅっど!

08

1922年

大正11年

明治食料株式会社がドイツ人食肉マイスターのヘルマン・ウォルシュケを豚肉製品主任に任命。本格製造を開始。

じゅっど!

04

1874年

明治7年



重要人物が登場!

イギリス人技師ウィリアム・カーティスが鎌倉郡下柏尾村(現在の神奈川県横浜市あたり)に開いた観光ホテルの裏に牧場をつくり、家畜を育ててハム・ベーコンの製造を開始。

ウィリアム・カーティスから

じゅっど!

05

製法を伝授されて

1879~1887年

明治12~20年

鎌倉ハムが誕生!

本格的な食肉加工業の取り組みが進み、のちに「鎌倉ハム」として広く知られるように。

じゅっど!

06

そのハムを仕入れて

1900年

明治33年

ハムサンドが流行!

ハムのサンドウィッチを鎌倉市の大船駅で売り出すと、大評判になる。

じゅっど!

07

1921年

大正10年

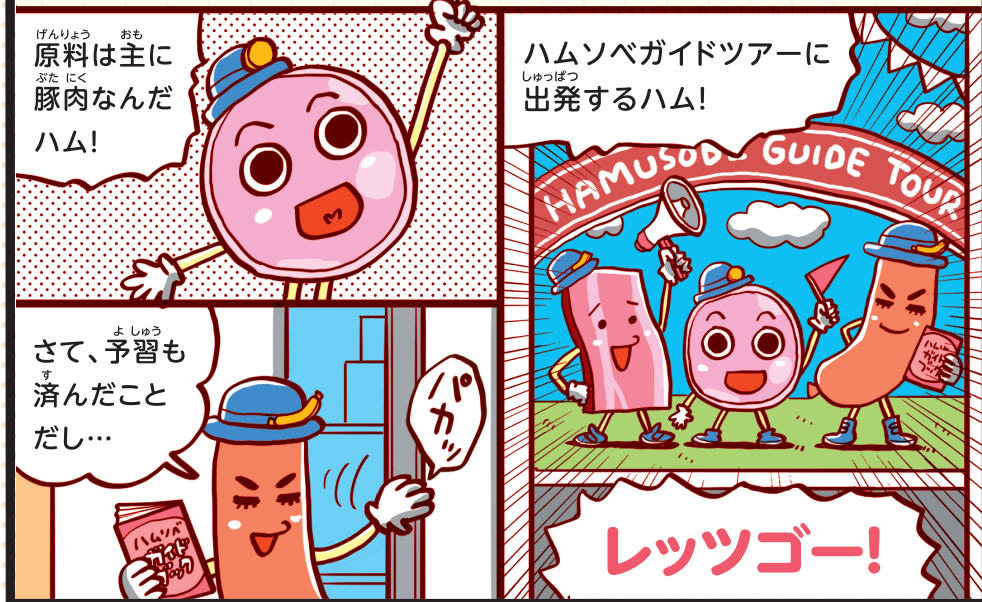
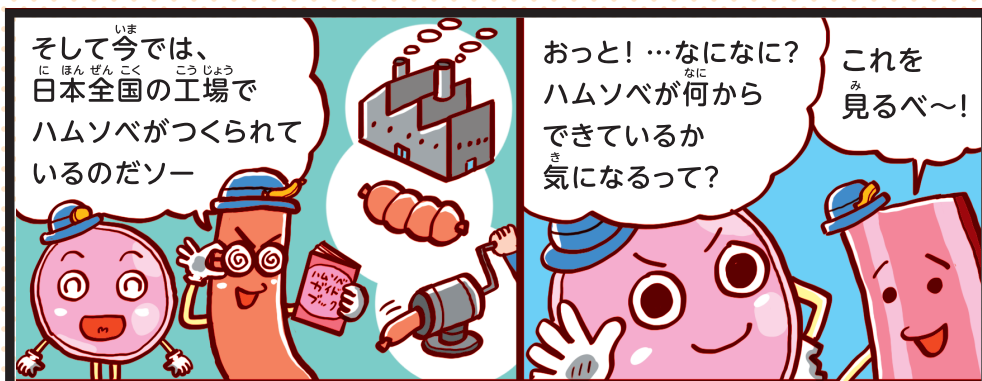
ロースハムが誕生!

老舗ハムブランドの創業者であるドイツ人マイスターのウグスト・ローマイヤが、東京の大崎に工場を建設。日本ではじめて日本人の好みに合わせたロースハムをつくる。

ソーセージは1918(大正7年)、ドイツ人のソーセージ職人カール・ヤーンから製法を学んで以降、発展していったソー

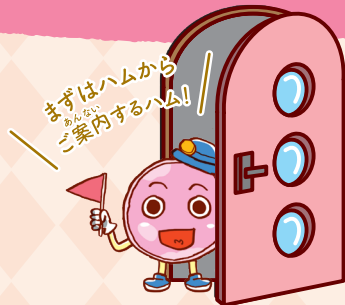






## ハムができるまで

ハムは、豚肉を「ケーシング★」と呼ばれる袋状の物に詰めたり、糸で巻いたりして形を整え、乾燥・くん煙★・蒸煮などの工程を経て製造されます。



★「塩せき」「ケーシング」「くん煙」について、くわしくはP12を見てね!

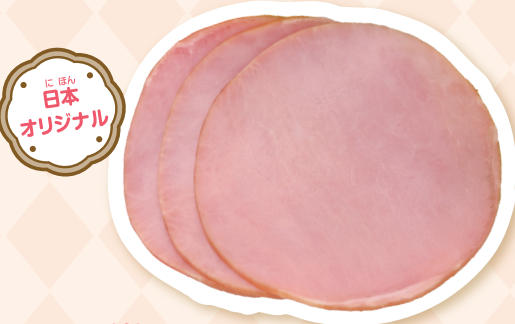


# ハムの仲間

日本で製造されているたくさんの種類の中から、  
主なハムを生産数量\*のランキングで紹介。  
部位やつくり方の違いにも注目して見てみましょう。

主な使用部位

日本で開発された  
オリジナルの種類も  
あるんだハム!



日本  
オリジナル

国産ハム  
生産数量の約59%

## 1位 ロースハム

豚ロース肉

日本で最も多く生産されている  
ハム。さめが細かく柔かい。

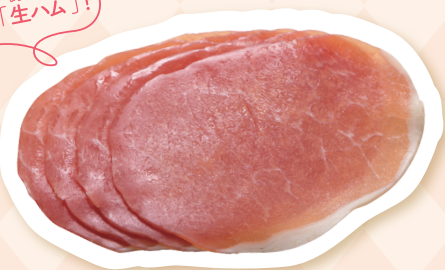
国産ハム  
生産数量の約8%

## 2位 ラックスハム

豚ロース肉 豚もも肉 豚肩肉

豚肉を加熱せず低い温度で  
熟成させたもの。ドイツ語で「鮭(ラックス)」  
のような鮮やかな紅色が名の由来。

通称は「生ハム!」



サンドウィッチに  
使われたりするよ!

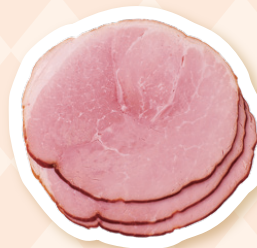
日本  
オリジナル



国産ハム  
生産数量の約6%

## 3位 プレスハム

豚肉と牛肉などを寄せ合わせ、  
ひと塊にして加工したハム。



## 4位 ボンレスハム

豚もも肉

脂肪が少なく、  
あっさりとした味わい。



実物は  
こんなに大きい



## 5位 ショルダーハム

豚肩肉

赤身肉が多い  
のが特徴。



豚肉を巻いた  
形が見える!



## 7位 ベリーハム

豚ばら肉

豚肉を円柱状に巻き上げて  
加工。巻いた形が切り口に  
そのまま表れるのが特徴。

## 6位 骨付きハム

豚もも肉

豚肉を骨付きのまま加工。加熱  
処理したものと、低温で長時間  
乾燥・熟成させたものがある。



日本  
オリジナル

## 8位 混合プレスハム

豚肉や牛肉などに魚の肉を加え  
て加工したハム。

豆知識

ハムソベはそのまま食べてOK!

日本のハムソベは食品衛生法により「食肉製品」に区分され、加熱せずにそのまま食  
べられるように製造されています。「食肉製品」は4種類あり、製造する過程で加熱を  
行う一般的なハムソベは「加熱食肉製品」、肉を加熱せず低温で乾燥熟成してつくる  
生ハムなどは「非加熱食肉製品」、サラミソーセージなどは「乾燥食肉製品」、ロースト  
ビーフなどは「特定加熱食肉製品」に分類されます。ただし、生ソーセージは「食肉製  
品」ではなく「食肉」に分類されるので、必ず加熱してから食べましょう。

パッケージを  
確認してみよう



\*参考／日本ハム・ソーセージ工業協同組合調べ「食肉加工品等流通調査」令和6年食肉加工品生産数量 ハム類の生産数量を元に作成  
※1～3位の割合(%)は、ハム類全体の生産数量を100%としたときの数量割合



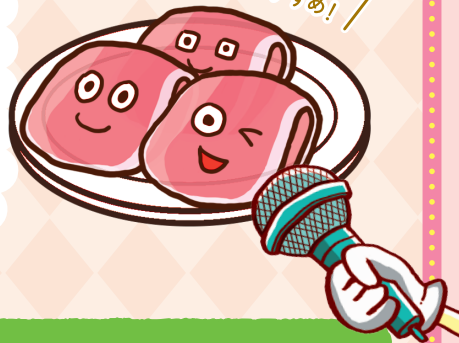
ハムソベの仲間、気になるアレコレを聞いてみよう!

# Q 「生ハム」の超しっとり食感の秘訣は?

A ほかのハムとは違う、特別な製法!

一般的なハムは蒸気やボイルで加熱してつく  
るけれど、「生ハム」は加熱殺菌をしないで低  
温で乾燥熟成するから、加熱タイプのハムと  
は違う食感になるんだ。加熱しない分、食塩  
の量を増やして保存性を高めているよ!

加熱調理すると  
しよっぱくなるからそのまま  
食べるのがおすすめ!



おさらい  
クイズ!

下のハムたちは、何についてガイドしているかな?  
正しい組み合わせを線でつなごう。

第1問

日本生まれで、国内の生  
産数量1位の「アレ」…柔  
らかくて絶品なんだハム!

第2問

製造工程で食塩や発色剤を  
と溶かした液に漬け込む作業  
を「アレ」というんだハム!

ボンレスハム



ローズハム



ほねつ  
骨付きハム



けいりょう  
計量



えん  
塩せき



わからないときはP7~10をもう一度読んでみよう!

※本誌：P7~10 ※Web：P7~10

## COLUMN // もっと知りたい! ハムソベのこと



世界で有名な3つの生ハム

世界中でつくられているハムソベ。中でも下の3つの生ハムは歴史が古く、  
そのおいしさから「世界3大生ハム」と呼ばれています。



イタリア



プロシュート・ディ・パルマ\*

厳密な飼育方法で育て  
た豚肉でつくる最高級生  
ハム。高貴な味わいと評  
される。



スペイン



ハモン・セラノ\*

スペイン語で「山のハム」と  
いう意味。イベリコ種以外  
の白豚でつくられる。



中国



金華火腿(チンホワフトエイ)\*

浙江省の金華地方で生  
産される生ハム。風味が  
強く高級食材として使わ  
れている。

\*写真出典/公益財団法人 伊藤記念財団「ハム・ソーセージ図鑑」



ハムの歴史を  
深掘り!

「ハム」は、西アジアで保存食として生まれた!



狩りが盛んで、肉が食料の中心だった時  
代。もちろん冷蔵庫はなかったので、肉を  
保存することが難しかった。あるとき、肉  
を塩漬けすると長持ちすることを古代人  
が発見! 肉の塊を塩に漬けたものが、ハ  
ムの原型になった。



肉をこま切れにして豚や羊の腸に詰め、ハムと同じように  
塩漬けしたものが「ソーセージ」の原型になったよ!

※諸説あります





# ハムソベラボ キミもハムソベ博士になろう！ 3つのキーワード

## 塩せき

キーワード  
1

原料肉を食塩や発色剤などを加えた調味液に低温で漬け込むこと。菌の増殖を抑えるほか、肉の風味を引き出すなどの働きがあります。

「無塩せき」とは、発色剤を使わずに塩漬けること。「食塩不使用」という意味ではありません。

## ケーシング

キーワード  
2

原料肉を詰めたり巻いたりして形を整えるためのもの。ハムはセルロース系の「人工ケーシング」やネット、糸を使い、ソーセージは羊など家畜の腸を加工した「天然ケーシング」と、コラーゲンやセルロース系などの人工ケーシングを使います。

## くん煙

キーワード  
3

サクラやブナなどの木材をくだいたもの（チップ）を加熱した時に出る煙で肉をいぶすこと。保存性が高まり、特有の色と香りがついておいしさが引き立ちます。

## 日本のハムソベを海外でもPR!

おいしさはもちろん、高い品質と厳しい衛生管理のもとつくられている日本のハムソベは、海外でも注目されています。日本のハムソベの輸出促進のために「食肉加工品輸出協議会」(事務局:日本ハム・ソーセージ工業協同組合)では、海外イベントでのプロモーション活動の中で、ハムソベ冊子の英語版・中国語版を活用してPRを行っています。



# ソーセージのきほん

## ソーセージができるまで

ソーセージは豚のひき肉を調味して「ケーシング」に詰め、ハムと同様の工程でつくられます。

わたしのガイドと一緒に見ていこう



START!

## 1 整形

原料肉を小さな肉片にします。  
・肩肉  
・もも肉など

## 4 充てん

練り上げた肉を天然腸などのケーシングに詰めます。

## 3 混合・調味・細切

食塩、発色剤、調味料などを入れ、均一になるように練り上げます。

## 2 肉ひき

チョッパー(肉ひき機)でひき肉にします。



## 5 乾燥・くん煙・蒸煮

中心部までしっかり加熱します。くん煙は行わない場合もあります。

GOAL!

ハムと同様に「冷却」を行い、衛生的な環境のもとで計量・包装・検品して出荷します。

# ソーセージの仲間

ソーセージはケーシングの種類や太さ、加工方法などによって種類が区別されています。国内の主なソーセージを生産数量\*のランキングで見ましょう。



国産ソーセージ  
生産数量の約75%

## 1位 ウィンナーソーセージ

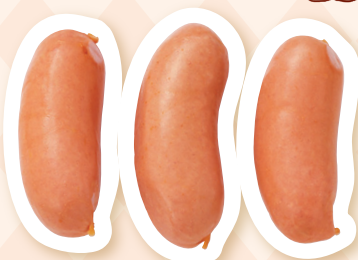
- ▶天然ケーシング...羊腸を使用
- ▶人工ケーシング...直径20mm未満

ひき肉などを羊の腸などに詰めて加工したもの。

—実際の太さ—

20mm

36mm



国産ソーセージ  
生産数量の約11%

## 2位 フランクフルトソーセージ

- ▶天然ケーシング...豚腸を使用
- ▶人工ケーシング...直径20mm以上36mm未満

ひき肉などを豚の腸などに詰めて加工したもの。

国産ソーセージ  
生産数量の約5%

## 3位 ボロニアソーセージ

- ▶天然ケーシング...牛腸を使用
- ▶人工ケーシング...直径36mm以上

ひき肉などを牛の腸などに詰めて加工したもの。



## 4位 無塩せきソーセージ

発色剤を使用しないで塩漬けにして製造したもの。



## 6位 リオナソーセージ

ひき肉などにチーズやパプリカなどを加えて加工したもの。



## 7位 セミドライソーセージ

ドライソーセージよりも柔らかい!

つくり方はドライソーセージとほぼ同様。水分55%以下に乾燥させ、やや柔らかめに仕上げる。

## 5位 ドライソーセージ

「サラミ」はこの仲間!



ひき肉などをケーシングに入れて加工し、水分が35%以下になるまで乾燥させたもの。

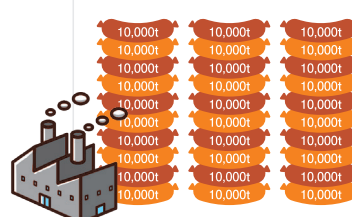
## 8位 加圧加熱ソーセージ



120℃で4分間加圧して加工したソーセージ。保存性に優れている。

国内のソーセージ生産量は年間約30万トン!

全国の食卓で愛されている日本のハムソベは、1年間に約50万トンもつくられています。そのうちソーセージの生産量は約30万トンで、ハムソベの中でトップです。



1トン(t)が1,000kgだから...とてもたくさん!



\*参考/日本ハム・ソーセージ工業協同組合調べ「食肉加工品等流通調査」令和6年食肉加工品生産数量 ソーセージ類の生産数量を元に作成  
※1~3位の割合(%)は、ソーセージ類全体の生産数量を100%としたときの数量割合



Q

## ズバリ! 日本のソーセージ

ならではの **魅力** は?

### A 豊富な味の バリエーションさ!

日本のソーセージは、安全・おいしさはもちろん、**他の国に比べて味のバリエーションが豊富なことも魅力なんだ。**例えばレモン&パセリ、チーズ、明太子、激辛...など、好みやその日の気分に合わせて選べるラインアップで、みんなのハートをわしづかみさ!

### おさらい クイズ!

ソーさまが、あるものについて書かれたパンフレットを探しているよ。ヒントを読んで、棚の中から見つけてあげよう!

#### 第1問

ヒント

ソーセージをつくるときにひき肉を詰める袋状のもの

選んだ番号を書こう

#### 第2問

ヒント

チーズやパプリカなどが入った、国内の生産数量6位のソーセージ

選んだ番号を書こう



わからないときはP13~16をもう一度読んでみよう!

【答え】第1問: ケーシング 第2問: ドライソーセージ

## COLUMN // もっと知りたい! ハムソベのこと



### 個性豊かな世界のソーセージ

原料肉や香辛料の配合などに各国の気候風土や嗜好性を取り入れた、見た目も味わいもさまざまなソーセージがあります。



#### イタリア



#### モルタデッラ

ボローニャ地方でつくられる大型ソーセージ。日本のボロニアソーセージの原型。



#### スペイン



#### チョリソー\*

ニンニク・パプリカをきかせたドライソーセージ。辛みはなく、大型のものもある。



#### ドイツ



#### ビアシンケン

なめらかなソーセージ原料の生地の中に、カットした熟成ハムが入っている。

\*写真出典/公益財団法人 伊藤記念財団「ハム・ソーセージ図鑑」



ソーセージの歴史を深掘り!

### 古代ローマ人の「ソーセージ愛」が禁止令を覆す!



古代ローマ人はハム・ソーセージが好物で祝日の度に食べていた。しかし4世紀中頃、祝日のお祭りとソーセージが贅沢品として禁止される。これに対し人々が強く反発。禁止令は廃案になり、以前にも増してソーセージづくりが盛んになった。



ソーセージは原始人の時代からつくられており、紀元前7世紀頃に詩人・ホメロスが書いた叙事詩「オデッセイア」にも登場したよ!

※諸説あります





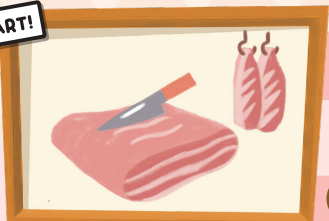
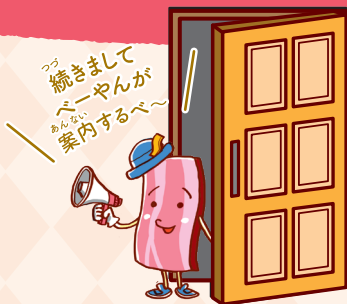


# ベーコンのきほん

## ベーコンができるまで

ベーコンは豚肉をケーシング★に詰めずにつくり  
ます。また、日本では必ず「くん煙★」を行って独特  
の風味と色を付け、保存性を高めています。

START!



### 1 整形

原料となる豚肉は、余分な脂肪  
などを取り除いて形を整えます。  
・ばら肉など



### 2 塩せき★

食塩や発色剤などを溶かした  
調味液に漬け込みます。

## POINT

ベーコンはケーシング★に「充  
てん」しないで、そのまま「乾燥・  
くん煙★」の工程に進みます。



### 3 乾燥・くん煙★

中心部までしっかり加熱  
します。日本では必ずく  
ん煙★を行います。

GOAL!

ハムと同様に「冷却」を  
行い、衛生的な環境の  
もとで計量・包装・検品  
して出荷します。

ベーコンは  
「ケーシング★」に詰めない  
からお肉そのまの  
形なんだベー



★「塩せき」「ケーシング」「くん煙」について、くわしくはP12を見てね!

## ベーコンの仲間

豚ばら肉をくん煙してつくったものが主流ですが、ほかの部位を使ったものも  
あります。国内の主なベーコンを生産数量\*のランキングでご紹介します。

主な使用部位



国産ベーコン  
生産数量の約5%

### 2位 ショルダー ベーコン



豚ばら肉

脂肪がほどよく、うまみが  
しっかりしている。

\*参考/日本ハム・ソーセージ工業協同組合調べ

「食肉加工品等流通調査」令和6年食肉加工品生産数量  
ベーコン類の生産数量を元に作成

※1〜3位の割合(%)は、ベーコン類全体の生産数量を  
100%としたときの数量割合

国産ベーコン  
生産数量の約92%

### 1位 ベーコン

豚ばら肉

日本では豚ばら肉でつくるものが  
最も一般的。脂肪のうまみが特徴。



国産ベーコン  
生産数量の約0.01%

### 3位 ロースベーコン

豚ロース肉

きめが細かく柔らかい。

豆知識

ハムソベは世界中で愛されている!

ハムソベなどの食肉加工品の消費量は、日本では1人あたり  
年間約4.6kgですが、海外ではもっとたくさん食べられていま  
す。例えばスペインでは約10kg、イタリアでは約17kg、フラ  
ンスでは約21kg、ドイツではなんと約30kgも!ハムソベは、  
海外ではより一層みんなに親しまれている身近な食品です。



※厚生労働省「国民健康・栄養調査」令和5年度統計 および日本ハム・ソーセージ工業協同組合調べ



ハムソベの仲間に、気になるアレコレを聞いてみよう!

# Q ベーコンはどれも似ているけど、**違い**はあるの?

## A **くん煙方法によって風味さまざま!**

原料肉の部位以外にも違いがあるよ。例えば、原料肉を細長く切り、表面積を広げた状態でくん煙する「**つるしベーコン**」。しっかりくん煙されるから、通常のベーコンより香りが豊かなんだ。そのほか、くん煙に使う「**チップ**」の木材の種類によっても風味が変わるよ。

### おさらいクイズ!

ベーヤんとはぐれてしまった!  
答え(○か×)の正しい通路を進んで合流しよう。

は、通れないよ!

#### 第1問

ベーコンは原料肉をケーシングに詰めてつくる

#### 第2問

日本のベーコンは必ずくん煙している

次はステージショーを見に行くべ~!

屋外ステージ

わからないときはP18~20をもう一度読んでみよう!

○: 第2問 正解 ×: 第1問 正解

## COLUMN // もっと知りたい! ハムソベのこと

### 海外のベーコンの味わいにも注目!

欧米ではくん煙しないこともあり、日本とは違った味わいのものも。そのおいしさを活かしながら、さまざまな料理に使われています。

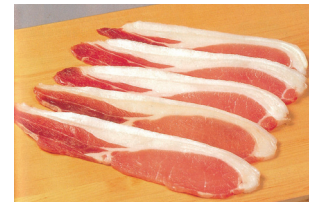
#### イタリア



#### パンチェッタ\*

名はイタリア語で「豚ばら肉」という意味。生ベーコンで、噛むごとにうまみが溢れる。くん煙したものもある。

#### イギリス



#### バック・ベーコン\*

豚ロース肉を加工、または半丸枝肉\*でつくったベーコンからロース部分を切り出したもの。くん煙していないものが多い。

\*豚の背骨に沿って二等分した骨付きの肉

\*写真出典/公益財団法人 伊藤記念財団「ハム・ソーセージ図鑑」

### ベーコンの歴史を深掘り!

### 「ベーコン」はデンマークの海の上で生まれた!?



海賊が活躍していた紀元前数世紀頃。あるとき湿った薪で火をたいたら煙がたくさん出てしまい、貯蔵していた塩漬け肉がほどよく煙でいぶされることに。いぶされた肉は味が良くなり、長く保存できることを発見! これがベーコンの原型になった。



船の上では料理をすることが難しいため、元々は塩漬けにした肉を火であぶって貯蔵していたよ。

※諸説あります





# ハムソベステージ 元気な体をつくる ハムソベのパワー

げん き からだ

おくがい  
屋外  
ステージに  
ついたハム!

つぎ たび たの  
次は、旅のお楽しみ!  
スペシャルショーだハム!

このあたりで  
待ち合わせの  
はずだべ〜  
いるかな〜?

あ! タンパちゃん!!

みんな〜!  
待ってたパ!

タンパちゃん

タンパちゃんは、元気な体をつくる栄養素  
たんぱく質の魅力を伝える  
人気パフォーマーなのだソー!

説明しよう!!

タンパちゃん!!

おいらたちと  
とっても仲良し  
なんだハム!

たんぱく質で深まる愛情

ハムソベのたんぱく質の  
魅力を語り合った仲だパ!

タンパちゃんは  
たんぱく質の  
ことを何でも  
知ってるんだべー  
カッコいいべ〜★

えへへ...  
それほどこも

それじゃあ、  
ツアーに参加  
しているキミ  
にも特別に!

ずずい!!

たんぱく質のこと、教えてあげるパ!

たんぱく質は..  
筋肉・臓器・髪・肌など  
体をつくるものになる!

たんぱく質は..  
免疫力アップや、  
脂肪を燃焼しやすい  
体づくりに役立つ!

たんぱく質は英語で  
「プロテイン」。  
聞いたことあるパ?

たんぱく質をとりたい  
ときにパクッと!!

えへへ  
ハムソベは、調理しないでも  
そのまま食べられるから  
この「たんぱく質」を手軽に  
とることができるんだパ!

パッケージ表示に  
たんぱく質の量が  
書かれているから  
ぜひチェックして  
みるパ!

ほかにもいろいろな  
情報が書かれて  
いるよ!!

このあと  
タンパの  
ショーを  
楽しんで  
いってパ〜!

おっ!!  
ショーが  
始まる!!

や、はッタンパちゃん  
すごいハム〜

またね!!

原材料名・原産地・食品添加物・賞味期限  
保存方法・栄養成分表示・アレルギー表示

食品添加物について、ハムソベPlus®を  
おうちの人と一緒に読んでみてね!



# ハムソベのたんぱく質はとっても大切!!

ハムソベの原料になる豚肉のたんぱく質には、体の成長をサポートするパワーがたくさん。タンパちゃんのショーでわかりやすくご紹介します。

## 「アミノ酸スコア」が100点満点!

「アミノ酸スコア」とは、元気な体づくりに欠かせない9種類の「必須アミノ酸」が食材にバランスよく含まれているかを1～100の点数で表したものです。点数が高いほどバランスがよく、ハムソベの原料になる豚肉は「アミノ酸スコア100」の良質なたんぱく質源です。



## 「必須アミノ酸」とは?

体のたんぱく質をつくる「アミノ酸」のうち、食べ物からとる必要がある9種類を「必須アミノ酸」と言います。体づくりのための大切な栄養素で、体の免疫や成長を助ける役割があります。

## ほぼムダなく体に到達!

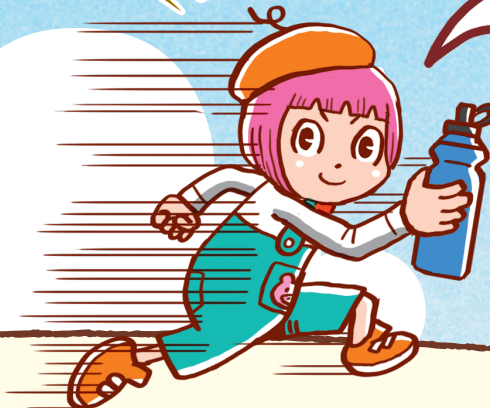
豚肉に含まれる「動物性たんぱく質」は、体への吸収率が高いのが特長。植物性たんぱく質が80%前後なのに対し動物性たんぱく質は90%以上と、効率よくたんぱく質をとることができます。



植物性たんぱく質よりも速いのバ!

## 運動後の栄養補給にスピード対応!

動物性たんぱく質は、体に吸収されるスピードが速いと言われています。そのため、運動後に筋肉をつくるために必要なたんぱく質をすみやかに補給することができます。



## 豆知識

## ハムソベにはその他の栄養素も!

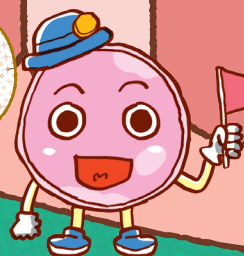
### ビタミンB<sub>1</sub>

食べものに含まれる糖質を脳や内臓、筋肉を動かすエネルギーに変える栄養素。集中力をキープするためにも役立ちます。

### 脂質

体を動かすために欠かせないエネルギー源。不足すると体が疲れやすくなり、肌が荒れたり、髪の毛がパサパサしてしまうことも。

もっと詳しく知りたい時はこちらをチェックハム!



「9種類の必須アミノ酸」にはどんなものがあるんだろう? ぐわしくは、ウラ面から始まるハムソベPlus②～③をうちのひとと一緒に読んでみてね!



なまき ハムソベの仲間、気になるアレコレを聞いてみよう!

# Q たんぱく質をとるために ハムソベだけを食えばOK?

ビタミンB<sub>6</sub>

ビタミンB<sub>2</sub>

ビタミンC

**A** ビタミンを  
一緒にとるのがおすすめ!

ハムソベだけでももちろんOKだけど、**ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンC**と一緒にとると、たんぱく質が体内で使われやすくなるんだ。例えば、ビタミンB<sub>2</sub>は「チーズ・ナッツ類」、ビタミンB<sub>6</sub>は「さつまいも・バナナ」、ビタミンCは「ブロッコリー・オレンジ」などに多く含まれているパ!

おさらい  
クイズ!

ツアーの最後に、お土産の「タンパちゃんバッジ」をもらったよ!  
3種類の中から正しいものを選んでね。

※「ハムソベのたんぱく質」について描かれていないバッジが1つだけ紛れているよ。選ばないように注意しよう!

1

からだに吸収される  
スピードが速い!

2

アミノ酸スコアが  
100点満点!

3

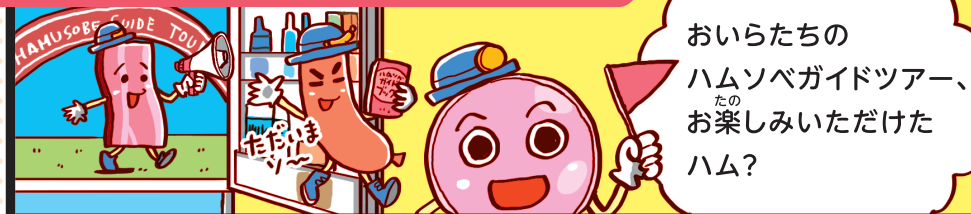
歌とダンスの  
上達をサポート!

お土産をもらったら元の  
世界に帰るハム!

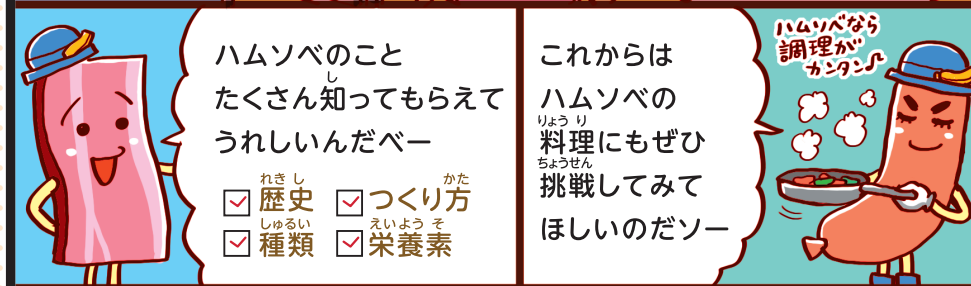
わからないときは  
P22~26をもう一度読んでみよう!

ハムソベガイドツアー 2024年10月1日(土)~10月31日(日) 開催中!

ハムソベはいつでもキミのそばに!



おい私たちの  
ハムソベガイドツアー、  
お楽しみいただけた  
ハム?



ハムソベのこと  
たくさん知ってもらえて  
うれしいんだべー

歴史 種類 作り方 栄養素

これからは  
ハムソベの  
料理にもぜひ  
挑戦してみて  
ほしいのだソー

ハムソベなら  
調理が  
カンタン!



料理といえば!  
最後に、ハムソベの袋を  
開けたあとも、おいしさを  
長続きさせる秘訣を  
こっそり教えるハム...

今日から役立つ  
ツアー特典  
なんだべー



清潔な箸などで1回分ずつ小  
分けにし、表面が空気にふれ  
ないようにラップでぴったり  
と包む。



さらに密閉できる保存袋に入  
れて冷蔵・冷凍保存しましょ  
う。(ハムは「冷蔵」で保存を!)



おい私たちハムソベが  
これからもずっと  
キミの成長を応援している  
ことを覚えていてほしいハム!

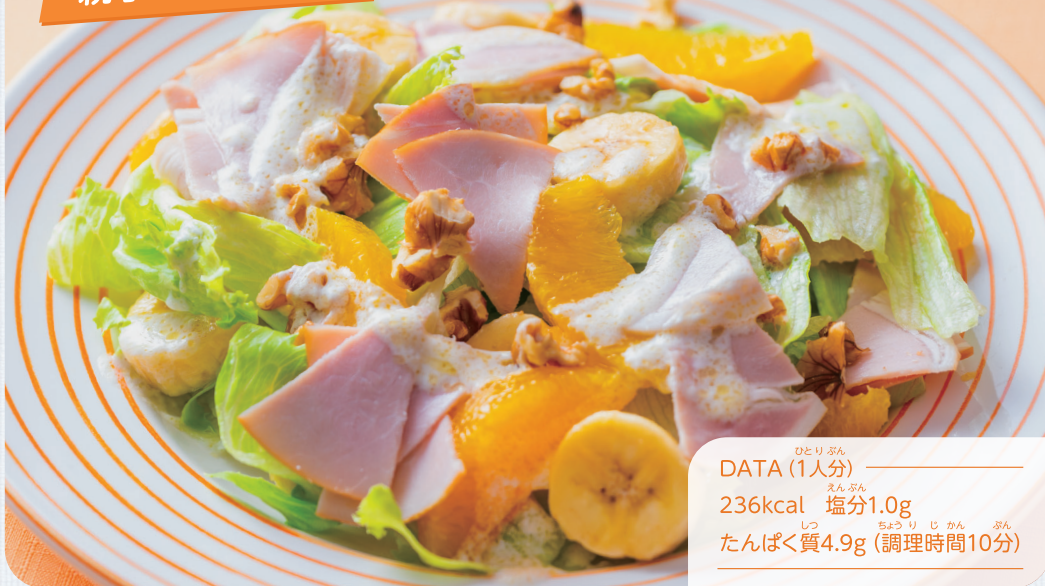


この本の反対側からは、さらにくわしい情報を紹介しているよ!おうちの人に読んでもらってね。



かんたん  
簡単レシピで

おやこ  
親子クッキング!



DATA (1人分)  
236kcal 塩分1.0g  
たんぱく質4.9g (調理時間10分)

さわやかな風味がたまらない、目にも華やかな一品

## ハムとオレンジのヨーグルトサラダ

ざいりょう ふたたび  
材料(2人分)

- ・ ロースハム …… 3枚
- ・ オレンジ …… 1個
- ・ バナナ …… 1本
- ・ レタスの葉 …… 2枚
- ・ くるみ (ロースト) …… 10g

かた  
つくり方

- ① ハムは放射状に8等分に切る。オレンジは薄皮をむき、果肉を取り出す。バナナは幅1cmの輪切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎって水にさらし、水けをきる。くるみは粗く刻む。Aは混ぜ合わせておく。
- ② 器に①を盛り、Aをかける。

A

- ヨーグルト …… 大さじ4  
はちみつ …… 大さじ1/2  
オリーブ油、  
レモン汁 …… 各大さじ1  
塩 …… 小さじ1/4  
こしょう …… 少々

たんぱく質が体内で使われやすくなる  
ハムソベ Plus+

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| ビタミンB <sub>2</sub> | ヨーグルト・くるみ |
| ビタミンB <sub>6</sub> | バナナ       |
| ビタミンC              | オレンジ      |



レシピ動画は  
こちらから!



べんとう  
お弁当のおかずに

ぴったり!



DATA (1人分)  
218kcal 塩分1.7g  
たんぱく質6.8g (調理時間15分)

ベーコンのコクとほのかな甘みがベストマッチ!

## さつまいもの大葉ベーコン巻き

ざいりょう ふたたび  
材料(2人分)

- ・ ベーコン …… 6枚
- ・ さつまいも …… 1/2本
- ・ 大葉 …… 6枚
- ・ オリーブ油 …… 大さじ1/2
- ・ しょうゆ …… 小さじ1

※レンジは600W

かた  
つくり方

- ① さつまいもは幅1cmの斜め切りにし、端から幅1cmの棒状に切る。水にさらして水けをきり、ふんわりラップをかけてレンジで1分30秒加熱する。大葉は半分に切る。
- ② ベーコンに大葉、さつまいもをのせ、くるくる巻く。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、②の巻きとじを下に並べる。ときどき転がし、こんがり焼き目がつくまで2〜3分ほど焼く。しょうゆを加えてからめる。

たんぱく質が体内で使われやすくなる  
ハムソベ Plus+

- |                    |       |
|--------------------|-------|
| ビタミンB <sub>2</sub> | 大葉    |
| ビタミンB <sub>6</sub> | さつまいも |



レシピ動画は  
こちらから!







DATA (1人分)  
457kcal 塩分1.9g  
たんぱく質8.8g (調理時間10分)

ほんのりスパイシーなサラミの風味がアクセント！

## サラミとかぶの混ぜ込みピラフ

### 材料(2人分)

- サラミの薄切り…… 6枚
- かぶ…………… 1個
- 赤パプリカ…………… 1/4個
- ご飯 400g バター 10g
- アーモンド…………… 10g
- 洋風スープの素 小さじ1
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 適宜

※レンジは600W

### 作り方

- サラミは4等分に切る。かぶは葉を切り分けて皮をむき、幅1cmのいちよう切りにし、葉は幅2cmに切る。パプリカは長さを半分に切り、幅5mmに切る。アーモンドは粗く刻む。
- 耐熱ボールにかぶとかぶの葉、パプリカを入れてふんわりラップをかけレンジで2分加熱する。水けを拭き取り、ご飯、アーモンド、洋風スープの素、塩、バター、サラミを加えてさっくり混ぜ、お好みでこしょうをふる。

たんぱく質が体内で  
使われやすくなる！

ハムソベ Plus+

ビタミンB<sub>2</sub> アーモンド ビタミンB<sub>6</sub> パプリカ  
ビタミンC かぶの葉・パプリカ



レシピ動画は  
こちらから！



DATA (1人分)  
623kcal 塩分2.8g  
たんぱく質18.9g (調理時間15分)

濃密なうまみ&パリッと食感が引き立つ

## ソーセージとカマンベールのアヒージョ

### 材料(2人分)

- ウインナーソーセージ 6本
- ブロッコリー…………… 1/2株
- カマンベールチーズ…………… 1個
- にんにくのみじん切り 1かけ分
- オリーブ油…………… 1/2カップ
- 塩…………… 小さじ1/4
- 粗びき黒こしょう…………… 少々
- バゲット…………… 適量

### 作り方

- ソーセージは斜め半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。チーズは放射状に8等分に浅い切り込みを入れる。バゲットは薄切りにしてトースターでカリッと焼く。
- 小さめのフライパンににんにくとオリーブ油を入れて弱火にかけ、香りが出たらソーセージ、ブロッコリーを加えて3分ほど煮る。塩を加えて混ぜ、チーズを加えてざっと煮る。粗びき黒こしょうをふり、バゲットを添える。

小さめのフライパンのほかにスキレットでの調理もおすすめ！

たんぱく質が体内で  
使われやすくなる！

ハムソベ Plus+

ビタミンB<sub>2</sub> カマンベールチーズ・ブロッコリー  
ビタミンB<sub>6</sub> にんにく ビタミンC ブロッコリー



レシピ動画は  
こちらから！





# ハムソベを活用して 家族で健康習慣

最近、栄養不足に陥る傾向が  
幅広い世代に見られ、健康と要介護状態の  
中間にあたる加齢によって心身が衰えた状態  
「フレイル」が社会問題にもなっています。  
40・50代からフレイル予備軍と  
なる人も増え、注意が必要です。



## こんな傾向の人は要注意

- ✓ 食事をおいしく食べられなくなった
- ✓ 疲れやすく何をするのも面倒
- ✓ 体重が減ってきた
- ✓ BMIが21未満

## BMIとは？

国際的に用いられている体格を表す指数です。[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で求められ、単位はkg/m<sup>2</sup>です。日本人は欧米人よりも平均的に低い傾向です。

▶身長166cm／体重56kgの場合

$$56 \div (1.66 \times 1.66) = 20.3$$

計算式参考／厚生労働省ホームページ

## 低栄養が起す身体機能の悪循環

体の中のエネルギーとたんぱく質が欠乏した「低栄養」状態になると、気力や体力の衰えに加え、免疫機能の低下にもつながります。特にシニア世代は、筋肉量の減少に栄養不足が重なると、フレイルの一種「サルコペニア」の状態になるリスクが高まります。サルコペニアを発症すると活動量やエネルギー量も低下し、さらに食事量が減少する悪循環につながります。その状態が続くと、日常生活が不自由になる「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」を招くこともあります。



## 若い世代の低栄養にも要注意

フレイルはシニア世代の問題とされてきましたが、最近は、過度なダイエットなどによる若い世代の低栄養も問題視されています。世代を問わず、きちんと食事をとることが大切です。

## フレイル予防のポイント

### 栄養(食事の改善)

- ✓ 3食しっかりとる
- ✓ 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせるとる
- ✓ いろいろな食品を食べる

筋肉の衰えを防ぐためには、食生活の改善が特に重要です。フレイル予防のためには、たんぱく質を多く含む食品を意識してとることも必要です。

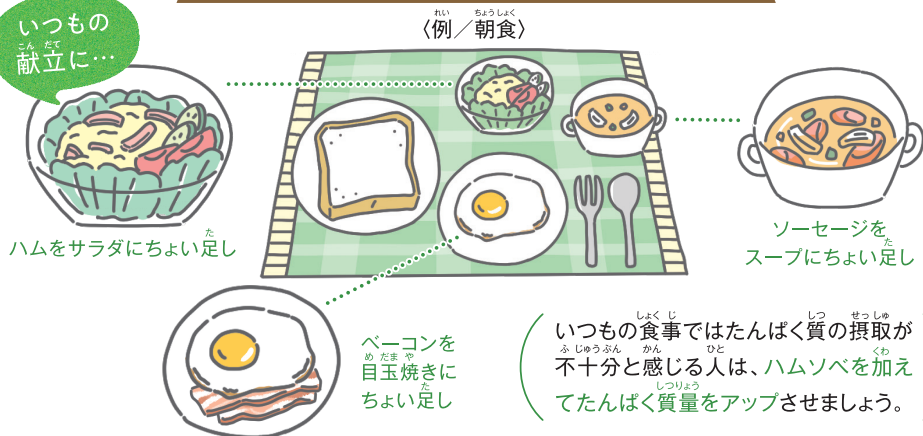
身体活動 ウォーキング・ストレッチ etc.

社会参加 趣味・ボランティア・就労 etc.



簡単、便利なハムソベを、たんぱく質補給に積極的に活用しましょう。

## フレイルを防ぐ“ちょい足し”メニュー



## 代表的なハムソベに含まれるたんぱく質

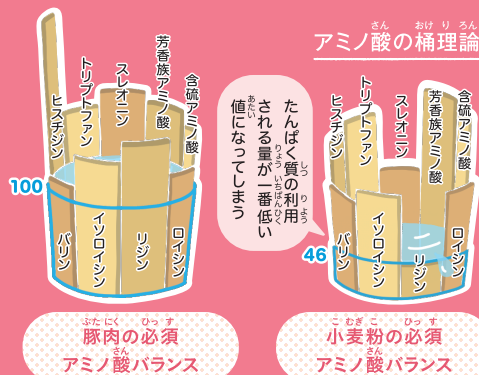
|              |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
|              |              |              |              |
| ● ロースハム      | ● ウィナーソーセージ  | ● ばらベーコン     | ● ドライソーセージ   |
| 100gあたり16.0g | 100gあたり10.5g | 100gあたり13.5g | 100gあたり23.1g |

➡ 本編P28~31でハムソベのたんぱく質をしっかり摂取できるレシピをご紹介します。



## 良質なたんぱく質を効率よくとるために

一般的に植物性食品に比べて動物性食品のほうが良質なたんぱく質を効率よく補給できるとわれています。その指標の1つに、食品の中に含まれる9種の必須アミノ酸の基準量に対する比率を示した「アミノ酸スコア」と呼ばれる値があり、「100」に近づくほど良質なたんぱく質であることを示しています。豚肉のアミノ酸スコアは「100」であり、豚肉から作られるハム・ソーセージ・ベーコン=ハムソベなら良質なたんぱく質を手軽にとることができます。



さらに、たんぱく質はビタミンB<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、Cといっしょにとると体内での利用効率を高めることができます。

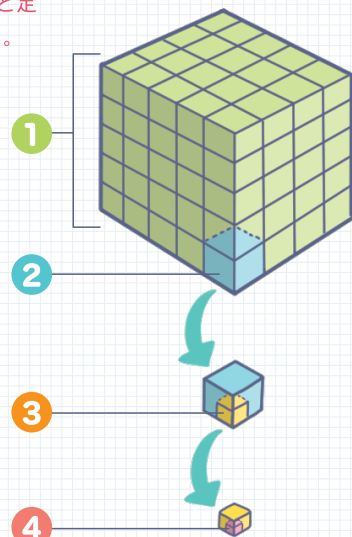
## 安心・安全ハムソベ Q & A

**Q** 食品添加物は健康に悪影響はありませんか?

**A** 食品添加物はおいしさや品質を高めるために使われており、同じ成分が野菜などにも含まれています。ハムソベには国が安全と認めた成分のみが使用されているだけでなく、毎日食べても健康に影響がないと定められた量より、さらに少ない量が使用されています。

- 安全な食品添加物の量**  
実験によってわかった健康に影響がない最大の量。
- 毎日食べても安全な量(1日摂取許容量)**  
①の1/100の量で、毎日食べ続けても害のない量。
- 食品に入れてよい量(②より少ない使用基準量)**  
法律により食品に使用してよいと定められた量。
- ハムソベの使用量(③よりさらに少ない量)**  
実際にハムソベに使用されている量。

詳しくはこちら▶  
厚生労働省ウェブサイト  
よくある質問(消費者向け)



## たんぱく質が不足すると...

**筋力**  
「心筋」や「平滑筋」など、臓器を動かしているのも筋肉です。不足すると、日常的な動作に支障をきたすだけでなく、**生命活動を維持する基礎代謝にも悪影響**があります。

**免疫**  
「酵素」や「ホルモン」など、体の機能を調節する大切な役割を果たしています。不足すると、**免疫機能が低下して抵抗力が弱**くなり、さまざまな病気にかかりやすくなります。

**精神**  
心の不調は、脳内で情報の運搬役を担う「神経伝達物質」が関わっているといわれています。たんぱく質不足によって**神経伝達物質も不足し、心が不安定になる可能性**があります。

**美容**  
美肌効果で有名な「コラーゲン」や「エラスチン」もたんぱく質の一種です。不足すると、**肌のハリや弾力が低下し、しわ、たるみ、ボディラインのくずれ**などの一因になります。

シニア世代の場合、毎日、体重1kgあたり1gのたんぱく質摂取が推奨されています。

※厚生労働省「日本人の食品摂取基準(2020年版)」より

## 体のたんぱく質を構成する必須アミノ酸

体のたんぱく質を構成するアミノ酸は20種類あります。その中の11種類は「非必須アミノ酸」と呼ばれ、人の体内で合成することができます。右の9種類は「**必須アミノ酸(不可欠アミノ酸)**」と呼ばれ、体内で合成できないため、**食事からとる必要**があります。

|                                         |                                              |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------|
| 筋肉を強化する                                 | 体の成長を助ける                                     |
| ・バリン<br>・ロイシン<br>・イソロイシン                | ・リジン                                         |
| メンタルに影響する                               | その他                                          |
| ・芳香族アミノ酸<br>(フェニルアラニン、チロシン)<br>・トリプトファン | ・スレオニン<br>・ヒスチジン<br>・含硫アミノ酸<br>(メチオニン、システイン) |

**体をつくり、体をまもる、**  
たんぱく質は、筋肉や血液、内臓をつくる材料になり、成長期の子どもや筋肉が衰えはじめるシニア世代のフレイル予防に特に欠かせない三大栄養素の1つです。  
さらに、免疫や精神、美容にも関わりがあり、良質なたんぱく質を毎日とることが大切になります。





HAMUSOBE

# ハムソベ

Plus +

へん  
おとな編

のり  
◀左からめくって  
スタート!

ハム・ソーセージ・  
ベーコンでたんぱく質補給!!

にほん  
日本ハム・ソーセージ工業協同組合  
公式YouTubeチャンネルで  
作り方公開中!

うちのひとにも  
読んでもらおう!



たの やく だ しょうほう  
ハム・ソーセージ・ベーコンの楽しい役立つ情報がいっぱい!



日本ハム・ソーセージ工業協同組合  
<https://hamukumi.or.jp>

ハムソベ

検索



<http://www.nikuken.com>

お肉検定

お肉のことや食の楽しみを伝えるぞ!



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

令和7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／新谷友里江  
フレイル予防・たんぱく質解説 監修／広島大学名誉教授 女子栄養大学名誉教授 西村敏英