推しポイントを書いて完成させよう！

ハムソベ

公式ファンブック

ウラ面からはおとな編
「ハムソベ FAN BOOK」が読めます！

ハムソベ公式ファンブックの楽しみ方

この本は、キミが「面白い!」「すごい!」と思った『推しポイント』を書き込んでつくる、世界に一つだけのファンブック! マークのメモ欄に、興味を持ったことを書いて完成させよう。

1 読む

2 興味を持ったこと（推しポイント）をメモ！ このマークが目印！

Last! 最後のページ（P39）に、一番心に残った「ベスト・オブ・推し」を書いて、おうちの人にわたしてね！

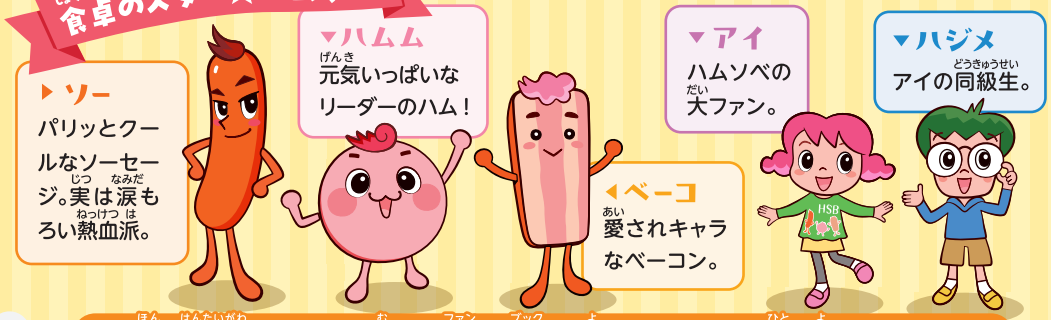
FILE 01 ハム 起源・つくり方・種類 P6～
WORLD TOPICS：世界で有名な3つの生ハム

FILE 02 ソーセージ 起源・つくり方・種類 P12～
WORLD TOPICS：個性豊かな世界のソーセージ

FILE 03 ベーコン 起源・つくり方・種類 P17～
WORLD TOPICS：海外のベーコンの味わいにも注目!

REPORT ハムソベのココが推し! P21～
ハムソベのたんぱく質・便利さ・保存
ファンブック特別ふろく：日本のハムソベ年表

食卓のスター☆ハムソベ



この本の反対側からはおとな向けのFAN BOOKが読めるよ! おうちの人に読んでもらってね。

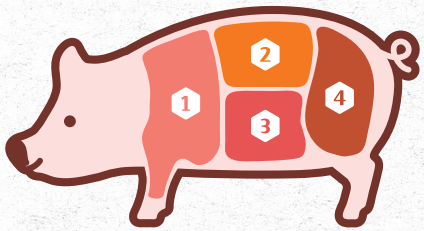
緊急発表! 食卓のスター・ハムソベの正体

※牛肉や鶏肉などを使った商品もあります。

P6から「ハムソベ公式ファンブック」がはじまるよ！
キミが面白い！すごい！と思った「推しポイント」をメモして完成させよう！

スクープ ハムソベは豚肉からできている！

使われているのは、豚肉の「肩肉」「ロース肉」「ばら肉」「もも肉」の4つの部位。それぞれ特徴があり、使う部位によってハムソベの味わいもさまざまです。どんな違いがあるか、チェックしてみましょう！



うまみがギュッ！

1 肩肉（うでを含む）

肉質が締まり、脂肪もほどよい部位。うまみがしっかりしている。

しっとり、なめらか

2 ロース肉

肉のきめが細かく、柔らかい。適度な脂肪がのっている。

じゅわっとジューシー

3 ばら肉

一般的にベーコンの素材になる部位。柔らかく、脂肪が多め。

さっぱりヘルシー

4 もも肉

脂肪が少ない部位。さっぱりとした味わいを楽しめる。

CHECK

ソーセージは、豚肉をカットしたときに出る「切り落とし」をひき肉にしてつくることもあります。いろいろな部位が混ざり合うことで、深みのある味になります。

それぞれのハムソベにどの部位が使われているかは、種類のページ（P8・P9・P19）をチェック！

※牛肉や鶏肉などを使った商品もあります。

FILE 1

ハム

「ハム」は元々、「豚の後ろ足(もも)」を指す言葉。海外ではハムと言えばもも肉が使われますが、日本ではロース肉を使ったハムが主流です。

チャームポイント きめ細やかな肌としっとり感。

特技 どんな食材とも仲良くなれること。
挟む・のせる・焼くなどアレンジも自在!

★「ぼくがどうやってつくられるかチェックしてみてね。仲間の『生ハム』にも注目!」

ハムの歴史

「ハム」は、紀元前に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。

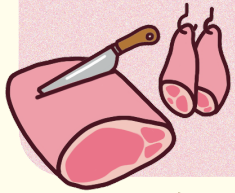
古代ローマ時代には、ハムはその価値の高さから貨幣の代わりに使われたり、ローマ皇帝の食卓にも並んでいたよ!

※諸説あります

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。

1 整形

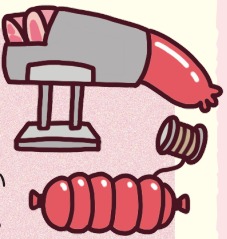


原料となる豚肉は、余分な脂肪などを取り除いて形を整えます。
・ロース肉
・もも肉 など

2 塩せき★

食塩や発色剤などを加えた調味液に漬け込みます。

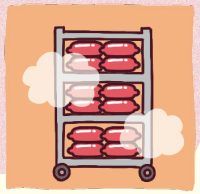
3 充てん



ハム用のケーシング★に詰めたり、糸で巻いたりして形を整えます。
※ケーシングに詰めない場合もあります。

4 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。



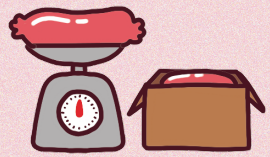
POINT
ハム・ソーセージは「蒸煮」「湯煮」、ベーコンは「くん煙★」で必ず殺菌し、菌の増殖を防いでいます。

★「塩せき」「ケーシング」「くん煙」については、くわしくはP11を見てね!

5 冷却

直ちに急速冷却して、衛生状態を保ちます。

6 計量・包装 検品・出荷



衛生的な環境のもとで計量・包装・検品し、出荷します。

キミが見つけた「推しポイント」をメモしよう!

-例-
古代人が発明したんだって!
日本ではロースハムが人気なんだ!

ハム 最新ランキング

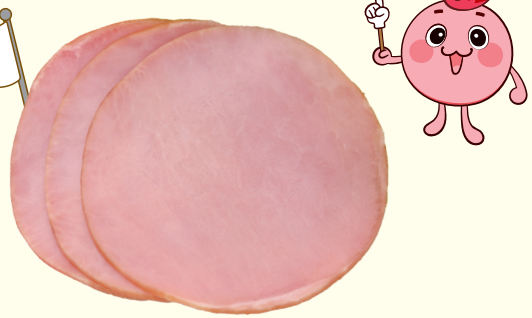
日本で製造されている主なハムを
生産数量※のランキングでご紹介!
部位やつくり方の違いにも
注目して見てみましょう。

主な使用部位

日本で開発された
オリジナルの種類も
あるよ!

1位 ロースハム

国産ハム 生産数量の約58%



豚ロース肉

日本で最も多く生産されている
ハム。きめが細かく柔らかい。

2位 ラックスハム

国産ハム 生産数量の約8%

通称は「生ハム」!

豚ロース肉 豚もも肉 豚肩肉

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

3位 ボンレスハム

国産ハム 生産数量の約5%

通称は「ももハム」!

豚もも肉

脂肪が少なく、あっさりとした
味わい。

4位 プレスハム

サンドウィッチに使われたりするよ!

豚肉と牛肉などで
つくったハム。

5位 ショルダーハム

豚肩肉

赤身肉が
多いのが特徴。

6位 骨付きハム

豚もも肉

豚肉を骨付きのまま製造。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。

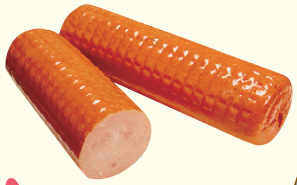
7位 ベリーハム

豚肉を巻いた形が見える!

豚ばら肉

豚肉を円柱状に巻き上げて製造。巻いた形が切り口にそのまま表れるのが特徴。

8位 混合プレスハム



豚肉や牛肉などのほか、
魚の肉も使ってつくったハム。

もっと! ハムソベLOVE情報

「生ハム」のしっとり食感の秘訣は特別なつくり方!

一般的なハムは蒸気やボイルで高温加熱してつくりますが、「生ハム」は加熱殺菌をしないで低温で乾燥するため、加熱タイプのハムとは違う食感になります。加熱しない分、食塩の量を増やして保存性を高めています。

加熱すると、塩辛くなるからそのまま食べるのがおすすめなんだって!

※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7年食肉加工品生産数量国内のハム類の年間生産数量をもとに作成
※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

WORLD TOPICS

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・セラーノ*

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(チンホワフォトエィ)*

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」

ハムソベファン検定

ハムソベの情報をネットで調べたよ！ 検索ワード と「検索結果」の正しい組み合わせを選んで、線でつなごう。

問題1 塩せき

問題2 ロースハム

【検索結果】

- ◆ 日本生まれで、国内の生産数量が1位のハム。
- ★ ハムソベに塩をつけて食べること。
- ▲ 中国浙江省の金華地方で生産される生ハム。
- ♥ ハムソベをつくる工程で、食塩や発色剤などを加えた調味液に漬け込むこと。

答え：問題1 ▲、問題2 ◆

キミが見つけた「推しポイント」をメモしよう！

-例- 骨付きハム大きすぎ！

日本生まれのハムがあるなんて！

ハムソベ愛スクラップ帳

ハムソベ3つの注目ワード！

私の推し活ノートを特別公開！

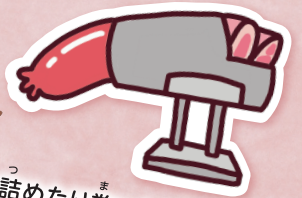
塩せき

おいしさと安全のための重要工程！

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すること。「食塩不使用」という意味ではありません。

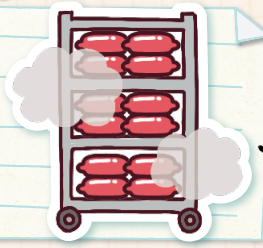
ケーシング



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、糸を使います。ソーセージは羊など家畜の腸を使った「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

木材をくだいたもの(チップ)を加熱したとき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。



日本は主にサクラやブナのチップを使っているんだって！

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・中国版を活用して PR を行っています。

FILE 2

ソーセージ

パリッと弾けるクールな外見に熱い心を秘めたギャップスター★

ソー

語源は「塩漬」を意味するラテン語の「salsus」や「sow（雌豚）」と「sage（香辛料）」からきたという説も。日本で年間約50万トンつくられているハムソベの中で、ソーセージの生産量は約30万トンもあります。

チャームポイント 一瞬で心を撃ち抜く、健康的なツヤとパリッと食感。

特技 弾ける音とあふれる肉汁で食卓を盛り上げる圧倒的なパフォーマンス。

★「ケーシングの種類や太さによって異なる、豊富なバリエーションに注目！」

ソーセージの歴史　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「オデュッセイア」にも登場したよ！

※諸説あります

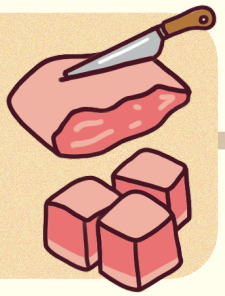
ソーセージができるまで

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。

1 整形

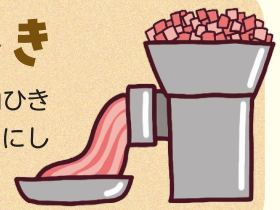
原料肉を小さな肉片にします。

・肩肉
・もも肉 など



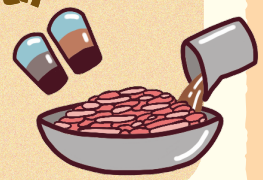
2 肉ひき

チョッパー（肉ひき機）でひき肉にします。



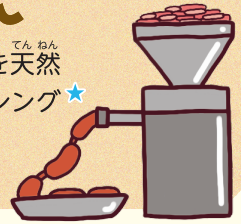
3 混合・調味・細切

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。

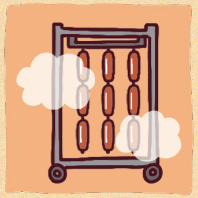


4 充てん

練り上げた肉を天然腸などのケーシング★に詰めます。



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。

POINT
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。

★「ケーシング」「くん煙」について、くわしくはP11を見てね！

キミが見つけた「推しポイント」をメモしよう！

－例－

1年間に30万トンもつくられてるってすごい！

ケーシングに肉を詰める工程が面白い！

ソーセージ 最新ランキング

ソーセージはケーシングの種類や太さ、製造方法などによって種類が区別されています。国内の生産数量※のランキングで見てみましょう。

1位 ウインナーソーセージ

国産ソーセージ 生産数量の約76％

- 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たもの。

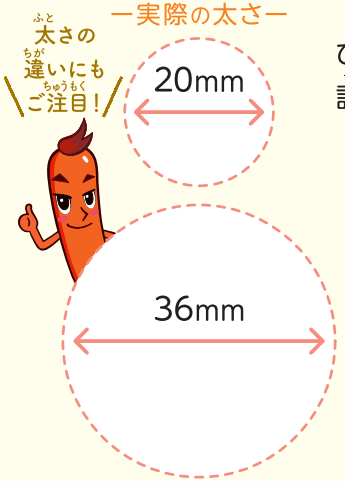
2位 フランクフルトソーセージ

国産ソーセージ 生産数量の約10％

串にさしたフランクフルトもある！

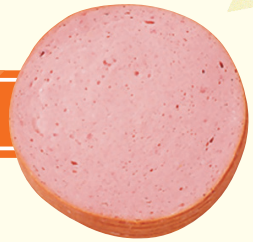
- 天然ケーシング…豚腸を使用
- 人工ケーシング…直径20mm以上36mm未満

ひき肉などを豚の腸などに詰めたもの。



3位 ボロニアソーセージ

国産ソーセージ 生産数量の約5％



- 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たもの。

※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7年食肉加工品生産数量国内のソーセージ類の年間生産数量をもとに作成
※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

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たもの。

「サラミ」はこの仲間！

5位 ドライソーセージ

ひき肉などをケーシングに詰めて、水分が35%以下になるまで乾燥させたもの。

6位 リオナソーセージ

ひき肉にチーズやパプリカなどを加えてつくったもの。

7位 セミドライソーセージ

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。

ドライソーセージよりも柔らかい！

あらびきソーセージとは

日本で開発されたあらびきソーセージは、ゴロゴロした肉の食感とジューシーさに加え、天然腸を使ったパリッとした歯ごたえが人気となり、爆発的にヒットしました。今では日本のソーセージの定番となっています。

もっと！ハムソベLOVE情報

「日本のソーセージ」は味のバリエーションが豊か！

日本のソーセージは、安全・おいしさはもちろん、ほかの国に比べて味のバリエーションが豊富なことも魅力。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にしています。

WORLD TOPICS

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*

にんにく・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。ドイツでは「ソーセージの王様」と呼ばれる。

*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」

ハムソベファン検定

ソーセージのシール交換をしよう!
アイが持っているシールは次のうちどれかな?

問題1 ヒント

ソーセージづくりで、「ケーシング」を使う工程「？」のシール

選んだ番号を書こう

問題2 ヒント

ひき肉などを豚の腸などに詰めてつくる、国内生産数量2位の「？」のシール

1 肉ひき

2 充てん

3 フランクフルト

4 リオナソーセージ

答え：問題1 ❷、問題2 ❸

キミが見つけた「推しポイント」をメモしよう!

例

パリッと食感が好き♥

食べ比べも楽しそう!

FILE 3

ベーコン

うまみも愛嬌もたっぷり!
ジューシーな魅力全開の愛されキャラ

◀ ベーコ

ゲルマン語で「背中」を「bakkon」と言い、これがベーコン(bacon)の語源とも。原料肉の部位により大きく3種類に分類され、単に「ベーコン」と言えば、通常はばら肉を使ったものを指します。

チャームポイント うまみとともにあふれ出す、幸せオーラ満点の笑顔。

特技 料理に深いコクをプラスして、おいしさを引き上げること。

★「日本のベーコンは必ず"くん煙"をしているから、香り豊かなんだ!」

ベーコンの歴史

「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良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

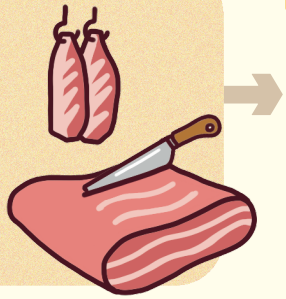
ベーコンができるまで

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つけ、保存性を高めています。

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★

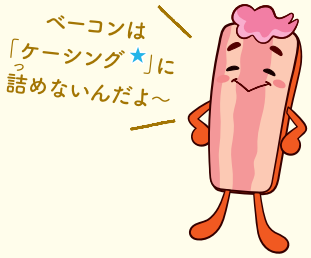
食塩や発色剤などを加えた調味液に漬け込みます。

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。

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。

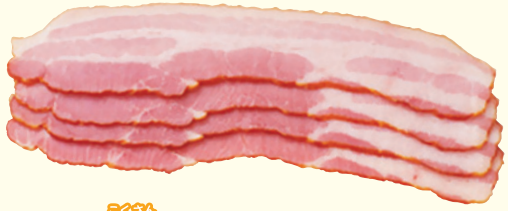


★「塩せき」「ケーシング」「くん煙」について、くわしくはP11を見てね!

キミが見つけた「推しポイント」をメモしよう!

ベーコン 最新ランキング

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ベーコンもあります。生産数量※のランキングでご紹介します。

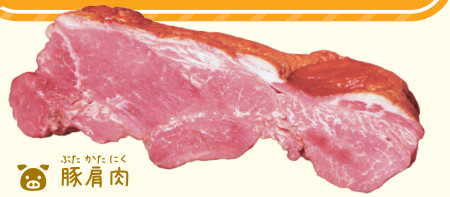


1位 国産ベーコン 生産数量の約91%

主な使用部位：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。

2位 国産ベーコン 生産数量の約6%



ショルダーベーコン

主な使用部位：豚肩肉

脂肪がほどよく、うまみがしっかりしている。

3位 国産ベーコン 生産数量の約0.01%

ロースベーコン

主な使用部位：豚ロース肉

きめが細かく柔らかい。

※ 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7年食肉加工品生産数量ベーコン類の生産数量をもとに作成

※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

もっと! ハムソベLOVE情報

「くん煙」方法によって風味さまざま!

例えば、原料肉を細長く切ってつるしながらくん煙する「つるしベーコン」は、煙がしっかり行き渡るため、より香り豊か。また、くん煙に使うチップ(木材)の種類によっても、香りや風味が変わります。

WORLD TOPICS

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。
そのおいしさを生かしながら、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あふれる。くん煙したものもある。

イギリス

バック・ベーコン*

豚ロース肉でつくる、または半丸枝肉※のベーコンからロース部分を切り出したもの。くん煙しないものが多い。

※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」

ハムソベファン検定

ベーコンのポスターを発見！…あれ？片方は間違っているみたい。
正しい情報がのっているのはどっち？

1

2

答え：正しいのは❶。ベーコンはケーシングを使わずにつくるよ。

キミが見つけた「推しポイント」をメモしよう！

-例-

お弁当に入っているとテンションが上がる

つるしベーコン食べてみたい！

底知れないポテンシャル！

ハムソベのココが推し！ REPORT

おいしさはもちろん、満点の栄養に、時短・保存性の頼もしさまで、好きにならない理由がない！知れば知るほど「推し」が深まる、ハムソベの魅力をピックアップしてご紹介します。

ココが推し！

成長を全力バックアップ！
良質な「たんぱく質」がたっぷり

ハムソベの原料である豚肉には、良質な「たんぱく質」が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉や臓器、血液など、体の基礎をつくるのに必要な栄養素。骨の成長を促す働きもあり、育ち盛りのみんなが元気に成長するために大切な役割を担っています。

ぼくの『たんぱく質』で元気パワー注入！

つまり！

ハムソベのたんぱく質が、運動や習い事など、好きなことに全力で挑戦できる体づくりをサポートしてくれる！

もっと知りたいQ&A

Q. ハムソベには、ほかにも栄養がある？

A 体を動かすエネルギー源となる「脂質」や、脳のエネルギーづくりをサポートする「ビタミンB1」など、たくさんの栄養素が含まれているよ。

▶脂質
体力維持に欠かせない栄養素。学習能力や記憶力、髪や肌の健康にも関わっています。

▶ビタミンB1
脳のエネルギーが効率良く生まれるようにサポート。集中力アップや疲労回復にも役立ちます。

ココが推し！

たんぱく質の“質”も優秀！「アミノ酸スコア」が100点満点

「アミノ酸スコア」とは、体内でつくることができない9種類の「必須アミノ酸」が食品のたんぱく質にどのようなバランスで含まれているかを1～100の点数で表したもの。100に近いほど、体に必要な必須アミノ酸がバランス良く含まれていることを表します。ハムソベの原料である豚肉のアミノ酸スコアは100で、理想的なたんぱく質源です。

つまり！

ハムソベを食べると、みんなの成長をムダなく効率良くサポートする、質の良い「たんぱく質」がとれる！

必須アミノ酸って？

たんぱく質をつくる「アミノ酸」のうち、体の中でつくりだすことができず、食べものからとる必要がある9種類を「必須アミノ酸」と言います。

9種類の「必須アミノ酸」についてくわしくは、ウラ面からはじまるおとな編「ハムソベFAN BOOK」TOPIC❶をおうちの人といっしょに読んでみてね！

ココが推し！

食べたいときにパクッと！すぐにおいしく、栄養がとれる「神対応」

ハムソベは、味つけや下処理、加熱なしでも、そのまま食べられる「手軽さ」も大きな魅力。忙しい朝や、小腹が空いたときでも、すぐにおいしく食べられて、みんなの毎日の食事を力強くサポートします。

つまり！

元気な毎日のために、3食しっかり食べることが大切！ハムソベなら、いつでもサッと栄養をチャージできる！

日本のハムソベ＝食肉製品

加熱食肉製品	ロースハム ウインナーソーセージなど
非加熱食肉製品	生ハムなど
乾燥食肉製品	ドライソーセージなど
特定加熱食肉製品	ローストビーフなど

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、左の4種類に分類されます。

⚠ 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。

もっと知りたいQ&A

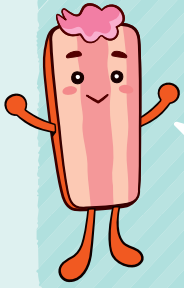
Q. たんぱく質をとるためにハムソベだけを食べればいい？

A ハムソベだけでも良いけれど、ビタミンB_2、ビタミンB_6、ビタミンCをいっしょにとると、たんぱく質が体内で使われやすくなるからおすすめ！例えば、下の食材に含まれているよ！

- ▶ ビタミンB_2：●チーズ　●卵 など
- ▶ ビタミンB_6：●にんにく　●ブロッコリー など
- ▶ ビタミンC：●パプリカ　●キウイ など

もっと知りたいQ&A

Q. ハムソベにどのくらい栄養があるか知る方法はある？

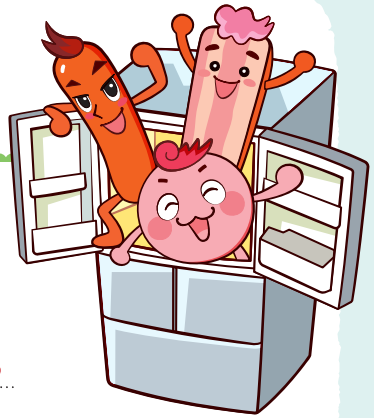


A ハムソベの「パッケージ表示」に、たんぱく質などの栄養素の量が書かれているよ。チェックしてみよう！ほかにも、下の情報が書かれているよ。

- ●名称　●原材料名　●原料原産地名
- ●アレルギー表示　●食品添加物　●賞味期限　●保存方法

ココが推し！

保存性が高く、おいしさ長続き！



ハムソベは、生のお肉に比べて長く保存できるようにつくられています。例えばロースハム（ブロック）の保存期間は、開封前は14～70日です。

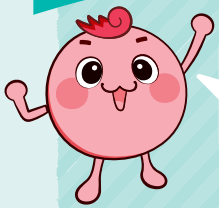
※冷蔵（0～10℃）で保存した場合

つまり！

冷蔵庫に常備しておけば、いつでもハムソベの栄養をとることができるよ！

もっと知りたいQ&A

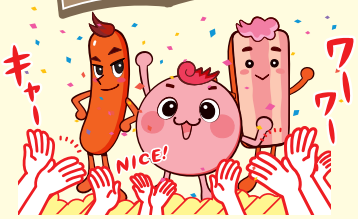
Q. 保存するときのコツは？



A 開封後は清潔な箸などで1回分ずつ小分けにして、空気にふれないようにラップでぴったりと包み、密閉できる保存袋に入れて冷蔵・冷凍保存してね！

●ハムは「冷蔵」で保存を！

ハムソベファン検定



ハムソベの声が歓声で聞こえないよ！
何と言っているか、選択肢から選んで教えてね！

手軽に食べられるハムソベなら、［　？　］という働きがある、質の高いたんぱく質をパッととることができるよ！ みんなの成長を全力でサポートするからね！

【選択肢】

1. 視力が良くなる
2. 体の基礎をつくる
3. 食べたものをすぐ消化させる

答え：正しいのは❷。くわしくはP21をもう一度読んでみよう！

キミが見つけた「推しポイント」をメモしよう！

みんなで楽しく推し活！

わくわくハムソベB.B.Q.

下ごしらえや味つけいらずのハムソベは、BBQでも大活躍！
おいしくて、写真映えも叶えるメニューで盛り上がろう！

ハムステーキ

味つけ不要！豪快に焼くだけで最高のごちそうに！

うずまきソーセージ

インパクト大！みんなで切り分けて食べるのも楽しい！

バーベキューぐし BBQ串

野菜と焼いたり、ベーコンで具材を巻いたり、アレンジ無限大！

ベーコンエクスプロージョン

海外でバズった、究極の肉×肉メニュー！

食卓のスター誕生の裏側に迫る!

日本のハムソベ年表

今や毎日の食事に欠かせない、食卓のスター・ハムソベ。
どのようにしてみんなから愛される人気者になったのか。
今日まで続く、輝かしい栄光の軌跡を年表でたどってみよう!

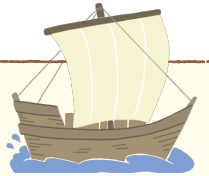
1868年

待望の日本上陸

明治元年

日本にハムが伝来!

中国人・オランダ人などから長崎にハムの製法が伝わる。



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。

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。

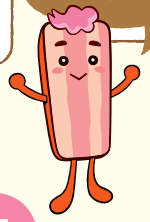
ソーセージは1918(大正7)年、ドイツ人のソーセージ職人カール・ヤーンから製法を学んで以降発展していったよ。

※諸説あります

1874年

明治7年

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よ〜



1879〜1887年

ウィリアム・カーティスから製法を伝授されて

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。

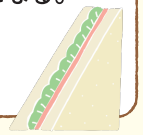
1900年

ハムを仕入れて

明治33年

ハムサンド流行!

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。



着々と人気を獲得

重要人物が登場!

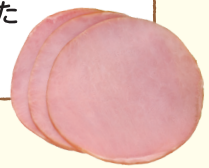
イギリス人技師ウィリアム・カーティスが鎌倉郡下柏尾村(現在の神奈川県横浜市あたり)に開いた観光ホテルの裏に牧場をつくり、家畜を育ててハム・ベーコンの製造を開始。

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アウグスト・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。



1922年

大正11年

食品メーカーで製造開始

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。ハムソベの製造を開始。

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)年頃だよ!

日本MAP

上の年表に書かれた番号と対応しているよ!
チェックしてみよう。

ラブ・フォーエバー・ハムソベ！

こうして、ハムソベたちは
食卓のスターとしての活動に戻っていった——

この本の一番うしろのページ（P39）に、キミの**一番心に残った推しポイント**「ベスト・オブ・推し」を書いておうちの人にシェアしよう！

➡**本の反対側からは、おとな編「ハムソベFAN BOOK」がはじまるよ！**

電子レンジで完成！彩り豊かで心も華やぐ

ソーセージとブロッコリーのオムレツ

【材料（2人分）】

- ウインナーソーセージ…4本
- ブロッコリー……1/3株
- コーン缶……大さじ2
- 卵……3個

A
- 牛乳……大さじ2
- 粉チーズ……大さじ1
- 塩……小さじ1/4
- こしょう……少々

【つくり方】※レンジは600W

1. ソーセージは1cm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
2. ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。
3. 耐熱皿にブロッコリーを入れてふんわりラップをかけ、レンジで1分加熱する。
4. ❸にソーセージとコーン、❷を入れてさっと混ぜ、ふんわりラップをかけてさらに2分ほど加熱する。全体を大きく混ぜ、さらに2〜3分加熱する。

レシピ動画はこちらから！

＼たんぱく質の吸収率を高める／

ハムソベ応援食材

- ビタミンB2　ブロッコリー・卵
- ビタミンB6　ブロッコリー
- ビタミンC　ブロッコリー

うまみたっぷりでごはんが進む！

マッシュポテトの大葉ベーコン巻き

【材料（2人分）】

- ベーコン……6枚
- 大葉……12枚
- じゃがいも……2個

A
- マヨネーズ……大さじ2
- 片栗粉……小さじ1
- 塩……小さじ1/4
- こしょう……少々

- サラダ油……大さじ1/2

【つくり方】※レンジは600W

1. 大葉は半分に切る。じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらして水気を切る。耐熱ボウルに入れてふんわりラップをかけ、レンジで3分加熱する。水気を拭いてつぶし、粗熱が取れたらAを加えて混ぜる。
2. ベーコンに大葉と1/6量のじゃがいもをのせて巻き、楊枝で留める。残りも同様につくる。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、❷を転がしながら1〜2分焼く。蓋をして2分蒸し焼きにする。

レシピ動画はこちらから！

＼たんぱく質の吸収率を高める／

ハムソベ応援食材

- ビタミンC　じゃがいも・大葉

パパッと手軽に！
主役級スターおかず

DATA（1人分）
175kcal　塩分1.6g
たんぱく質9.5g（調理時間20分）

濃密なサラミ&チーズで、野菜をおいしく！

サラミとズッキーニのチーズ焼き

【材料（2人分）】
- サラミの薄切り……20枚
- ズッキーニ……1本
- ミニトマト……5個
- 塩……小さじ1/8
- こしょう……少々
- ピザ用チーズ……20g

【つくり方】
1. ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。
2. 耐熱容器にサラミとズッキーニを交互にずらしながら並べ、ミニトマトをのせる。塩、こしょうをふってピザ用チーズを散らし、トースターで8分ほど加熱する。

＼たんぱく質の吸収率を高める／
ハムソベ応援食材
ビタミンB2　チーズ

レシピ動画は
こちらから！

晩酌に華を添える
魅惑のおつまみ

DATA（1人分）
109kcal　塩分1.0g
たんぱく質2.3g（調理時間10分）

目にも華やかな、大人好みの一品

ハムとかぶ・キウイのカルパッチョ

【材料（2人分）】
- ロースハム……2枚
- かぶ……1個
- キウイ……1個

A
- オリーブ油……大さじ1
- 酢……小さじ2
- 粒マスタード……小さじ1
- 塩……小さじ1/4
- こしょう……少々
- にんにくすりおろし……小さじ1/4

【つくり方】
1. かぶとキウイは薄い輪切りにする。ハムは6等分に切る。Aは合わせておく。
2. 器にかぶ、キウイ、ハムを盛り付け、Aをかける。

＼たんぱく質の吸収率を高める／
ハムソベ応援食材
ビタミンB6　にんにく　ビタミンC　キウイ

レシピ動画は
こちらから！

これってどうなの？ズバリ答えます！

―よく聞く世間のウワサ―

「加工肉は体に悪い」という話に、不安を感じることもあるかもしれません。家族と毎日の食卓を安心して楽しむために。皆さんの声に、科学的事実をもとにお答えします。

これってどうなの？

Q ハムソベを食べると大腸がんのリスクが高まるって聞いたけど…

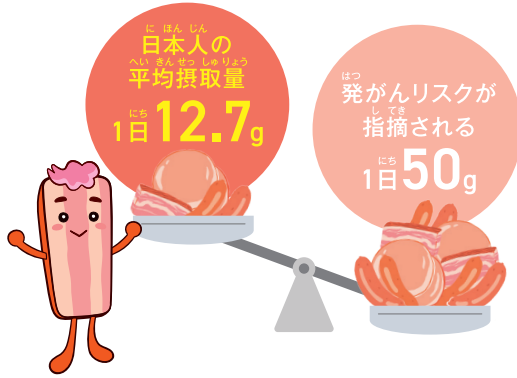
A 日本人の平均的な摂取量なら過度な心配は不要です。

リスクが心配なのは毎日大量に食べるケース

「食肉・食肉加工肉を食べると、大腸がんの発がんリスクが増加する可能性がある」といった話を耳にすることがありますが、そのような可能性があるとされているのは「毎日50g以上を食べ続ける」といった極端なケースであると言われています。日本人が実際に食べている量はその4分の1程度（1日約13g）であり、日本の「国立がん研究センター」も、一般的に日本人が食べる量の食肉加工品を摂取しても大腸がんのリスクは上昇しないという見解を発表しています。

食肉の学術・産業振興を担う科学者集団である「日本食肉科学会」は前述のデータ・見解を踏まえ、食肉加工品を適度に摂取することは、健康寿命を延ばすうえで役立つと述べています。

［食肉加工品の摂取量イメージ］



「日本食肉科学会」は、2025年12月8日、食肉加工品の摂取に関する公式な見解を発表しました。本ページの内容は、この科学的事実に基づいています。

日本食肉科学会の見解についてくわしくはこちら▶

むしろ、食べないことによる「栄養不足」に注意を！

食肉加工品は、子どもの成長や大人の健康維持に欠かせない良質な「たんぱく質」エネルギー、細胞膜やホルモンのもとになる「脂質」、体の調子を整える「ビタミン・ミネラル」を豊富に含む食品です。これらを極端に避けることで、フレイルの一種であるサルコペニア（骨格筋重量や筋力が低下する症状）、要介護状態となる口コモティブシンドローム（身体機能障害等）のリスクを高め、健康寿命を短かくしてしまう恐れがあります。

ハムソベをバランスよく日々の食事に取り入れて、家族全員の健康な体づくりの味方にしましょう。

これってどうなの？

Q 添加物の「亜硝酸塩」って体に悪そう…

A 食中毒を防ぐ役割があり安全基準も厳格です。

実は「野菜」にも含まれている身近な成分

「亜硝酸塩」は、食中毒の中でも特に命に関わるボツリヌス菌などの繁殖を抑えるために欠かせない役割を担っています。ほうれん草や春菊などの野菜にも、自然由来の硝酸塩（体内で亜硝酸塩に変わるもの）が豊富に含まれています。成分の役割と安全性を正しく知ることが、安心への第一歩です。

CHECK

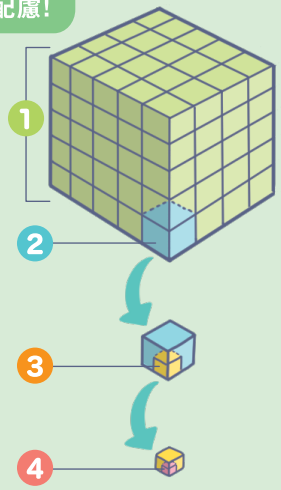
ハムソベの食品添加物は、安全面に徹底配慮！

❶ **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。

❷ **毎日食べても安全な量**（1日摂取許容量）
❶の1/100の量で、毎日食べ続けても害のない量。

❸ **食品に入れてよい量**（❷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。

❹ **ハムソベの使用量**（❸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。



ハムソベのおいしさや品質を高めるための添加物は、国が安全と認めた成分だけを使っています。また、毎日食べても健康に影響がないと定められた量より、さらに少ない量を使用しています。

くわしくはこちら▶
厚生労働省ウェブサイト
よくある質問（消費者向け）

おとな編 TOPIC 1
ハムソベと健康

―おいしい、だけじゃない!?―

フレイル予防に なぜハムソベ?

実は、ハムソベは「フレイル予防」に役立つ心強いたんぱく質源。その理由は「量」と「質」にあります。いつまでも元気な体づくりを支えるハムソベのたんぱく質の魅力を見てみましょう。

毎日のたんぱく質摂取をおいしく手軽にサポート

フレイル予防のために意識したいのが、体をつくる材料になる「たんぱく質」の摂取量です。シニア世代の場合、一般的な目安は「毎日、体重1kgあたり1g以上」※。例えば体重60kgの人なら1日60g以上です。健康な体を維持するためには、この量をとり続けることが大切ですが、毎日の食事で必要量を確保するのは意外と難しいものです。

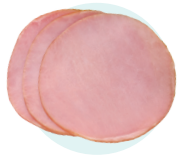
豚肉が原料のハムソベは、たんぱく質を豊富に含む食材です。日々の食事にプラスすれば、たんぱく質摂取量を底上げしたいときの心強い味方になります。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より

まずは日々の食事を振り返ることからはじめましょう。ハムソベのパッケージ表示にも、たんぱく質量が記載されているのでチェックしてみてください。

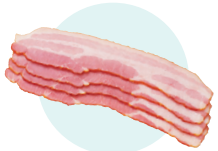
代表的なハムソベに含まれるたんぱく質量

※文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)2023年増補」より



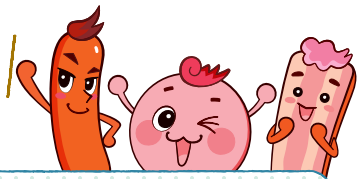
ロースハム
100gあたり16.0g

ウインナーソーセージ
100gあたり10.5g



ばらベーコン
100gあたり13.5g

ドライソーセージ
100gあたり23.1g



「たんぱく質」はほかにも、ご家族の健康に役立つ働きがたくさん!

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。

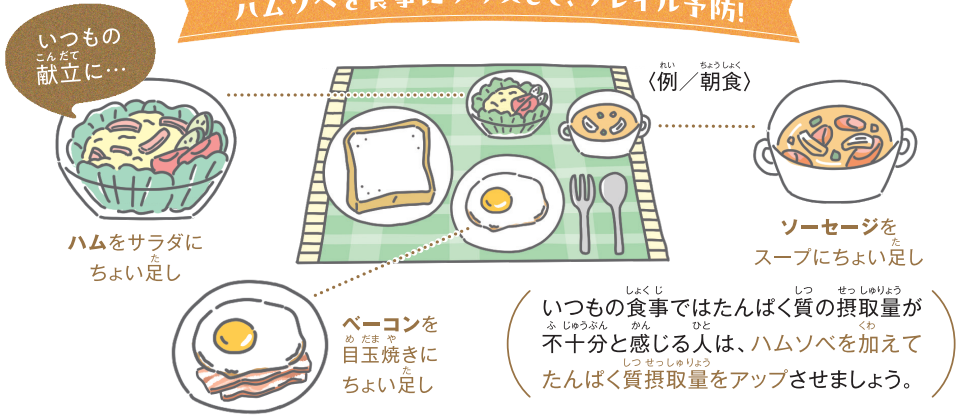
精神

たんぱく質の摂取量が不足すると、脳の情報を運搬する「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。

ハムソベを食事にプラスして、フレイル予防!



いつもの食事ではたんぱく質の摂取量が不十分と感じる人は、ハムソベを加えてたんぱく質摂取量をアップさせましょう。

ハムソベのたんぱく質は「質」にも定評あり!

たんぱく質は「量」だけでなく、どれだけムダなく体に使われるかという「質」も大切。そのカギになるのが、体の中でつくることができない9種類の「必須アミノ酸」のバランスです。これはよく「アミノ酸の桶」に例えられます(下図参照)。桶は、一番低い板の高さまでしか水をためられないように、必須アミノ酸もどれか一種でも不足していると、ほかの種類が十分含まれていてもそれらもうまく生かされません。

この必須アミノ酸のバランスの良さを表す指標が「アミノ酸スコア」です。100に近いほど、体の中で効率よく使われる良質なたんぱく質であることを意味します。ハムソベの原料である豚肉のアミノ酸スコアは、満点の「100」。手軽に使えて、忙しい日でもさっとプラスできる、頼れるたんぱく質源「ハムソベ」を、ぜひご家族の健康づくりにお役立てください。

CHECK

「必須アミノ酸」と「アミノ酸の桶理論」

体のたんぱく質を構成する20種類のアミノ酸のうち、9種類の「必須アミノ酸」は食事からとる必要があり、それぞれ次のような働きがあります。

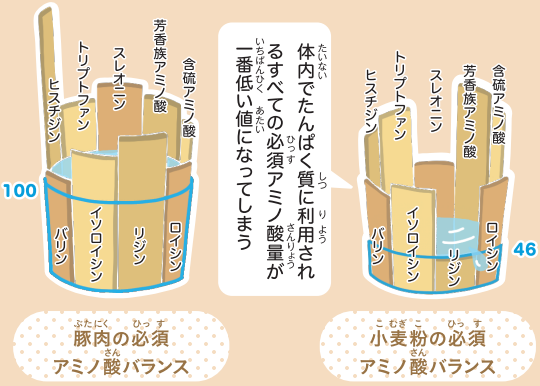
筋肉を強化
・ロイシン・イソロイシン・バリン

メンタルに影響する
・トリプトファン
・芳香族アミノ酸(フェニルアラニン)

その他
・スレオニン・ヒスチジン
・含硫アミノ酸(メチオニン)

体の成長を助ける
・リジン

アミノ酸の桶理論

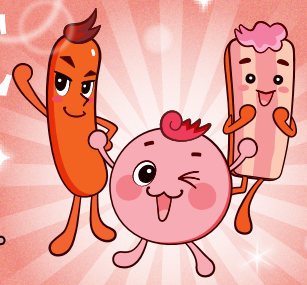


体内でたんぱく質に利用されるすべての必須アミノ酸量が一番低い値になってしまう

さらに! たんぱく質は「ビタミンB2、B6、C」といっしょにとると体内での利用効率が高まります!

おとな編

HAMUSOBE FAN BOOK ハムソベファンブック



日々、ご家族のおいしい・楽しい食卓を支える皆さまへ。
子どもたちが大好きな「ハムソベ」を
もっと安心して、もっと健康的に楽しむための情報をお届けします。

TOPIC❶ ハムソベと健康／たんぱく質摂取の重要性とフレイル予防について

TOPIC❷ ハムソベの安全性／科学的事実に基づく見解

知っていますか？ 今から気をつけるべき『フレイル』のこと

近年、加齢によって体力や気力が低下した状態「フレイル」が、社会問題になっています。その要因の一つとされるのが、幅広い世代で見られる「栄養不足」です。

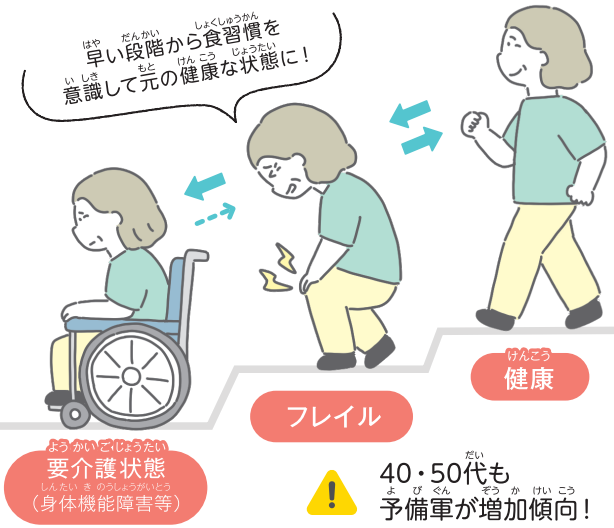
必要な栄養が十分にとれない状態が続くと、筋肉量や筋力が低下し、体を動かす機会も減少。その結果、フレイルに陥り、さらに進行すると要介護状態になるリスクが高まります。また、最近では40～50代にも「フレイル予備軍」が増えているといわれています。「まだ先のこと」と思わずに、早いうちから対策をはじめることが大切です。

フレイル予防のためには、食生活の見直しが欠かせません。3食しっかりとバランスよく食べることを基本に、体をつくる材料になる「たんぱく質」の摂取量を意識した食事を心がけましょう。

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

次のページでフレイル予防に役立つハムソベの良質なたんぱく質についてご紹介します。



⚠ 40・50代も予備軍が増加傾向！

ベスト・オブ・推し発表！

「ハムソベのココが一番好き!」を決定!
キミが見つけたイチオシのポイントをおうちの人と共有しよう。

食卓のスター「ハムソベ」

ココが推しポイント！

当てはまるものに〇をつけよう。
空欄は記入してね。

- ★ わたしの推しキャラは［ ハムム・ソー・ベーコ・ハコ推し(全員)］！
- ★ ココが最高！ あふれる魅力を語るなら
  ［ 感動のおいしさ・すごいつくり方・驚きの種類・元気が出る栄養 ］
- ★ 食感のお気に入りはだんぜん［ しっとり派・パリッと派・ジューシー派 ］
- ★ 夢がひろがる☆ハムソベでこれをやってみたい！
  ［ ぜいたく食べ比べ・みんなでBBQ・こだわり料理 ］
- ★ ハートをつかまれた、超カッコいい専門キーワード！
  ［ ケーシング・くん煙・塩せき ］
- ★ 思わずひと目ぼれ！ 食べてみたいハムソベの種類は［ ］
- ★ ハムソベ愛を伝えたい！ 一番の推しポイントは…（なんでも書いてみよう！）
  ［ ］

ハムソベ公式ファン認定

おうちの人にこのページを見せて
ハムソベの魅力をシェアしよう!
今日からキミも「ハムソベ公式ファン」だ!

おうちのかたへ

お子さまが見つけた「推しポイント（上記）」は、知的好奇心の第一歩。ぜひお読みいただき、その発見を褒めてあげてください。左のページからは、家族の健康に役立つハムソベの「栄養」と、気になる「安全性」について解説しています。あわせてご覧ください。ご家族の皆さんが「ハムソベ推し」になって、毎日の食卓がさらに笑顔で包まれますように。

食卓で愛されつづける「ハム・ソーセージ・ベーコン」

ハムソベ FAN BOOK おとな編

ハムソベを徹底解剖！

左からめくってスタート

体をつくる重要栄養素「たんぱく質」

食肉・食肉加工品の安全性

フレイル・フレイル予防を知ろう

公式YouTubeでレシピ動画公開中

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

お肉検定

https://www.nikuken.com

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8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／(公財)日本食肉消費総合センター 客員研究員、広島大学名誉教授　西村敏英