

# ハムソベ おとなkitchen

～家族でシェアする食事と健康～



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28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：市瀬悦子 栄養監修：山本奈津子



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

# \ようこそ/ ハムソベおとなkitchenへ

ここでは家族みんながシェアして、  
体にやさしい食生活を目指すハムソベおとな kitchen。

今日、キッチンに立っているのはパパ。  
最近健康に目覚めたのか、料理に興味が出てきたみたい。

パパが料理に目覚めたきっかけはもう一つ。  
おいしくて簡単に料理できるだけでなく、  
「栄養価」「健康効果」「安全性」にも優れたハムソベ……  
ハム、ソーセージ、ベーコンだった。

今では、ハムソベを中心に、野菜、米、麺などを持って  
おとな kitchen に家族みんなが集まってくる。

あなたもハムソベおとな kitchen の一員になって、  
健康とおいしさをシェアしてみたいか……。

## おとなkitchen 目次

- P. 2 ハムソベの基本
- P. 3 家族みんなで毎日元気に！ ハムソベ×栄養素のチカラ
- P. 5 みんなで学ぶ！ 栄養満点 ハムソベ×和食の魅力
- P. 7 ハムソベ和食で健康をシェア 主菜 / 副菜 / 主食
- P.13 食品添加物×安全 正しい知識を家族でシェア！

## ハムソベ・kitchen の 仲間たち

ハムソベじいじ  
おいしいものが  
大好き。



ローズちゃん  
みんなに人気の  
かわいい女の子。



ショルダー兄さん  
さっぱりした性格の  
近所の頼れる兄貴分。



ハムソベばあば  
やさしくしっかり者。



ハムソベくん  
ハムソベのおいしさを  
みんなに振りまく  
元気キャラ。



ポロニア長老  
知識がみっちり  
詰まった先生的存在。



ハムソベパパ  
ハムソベの栄養や  
安全性に詳しい。



ハムソベママ  
料理が得意。



## ハムソベの 基本

### 肩肉

肉質が締まり、脂肪もほどよい部位。うまみがしっかりしています。

- ショルダーベーコン
- ソーセージ

ハムソベの原料は主に豚肉。部位ごとに違うおいしさが味わえます。

### ロース肉

肉のきめが細かく柔らかい部位で、適度な脂肪がのっています。

- ロースハム
- 生ハム

### ばら肉

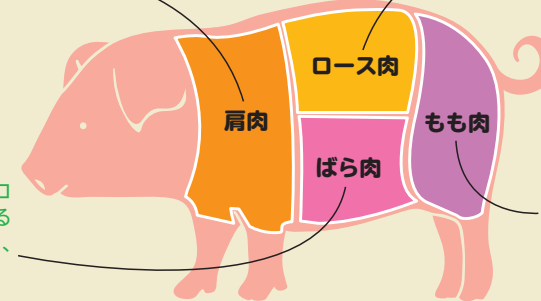
一般的にベーコンの素材になる部位。柔らかく、脂肪が多め。

- ベーコン

### もも肉

脂肪が少なく、さっぱりしています。

- ボンレスハム
- ソーセージ



# 家族みんなで毎日元気に!

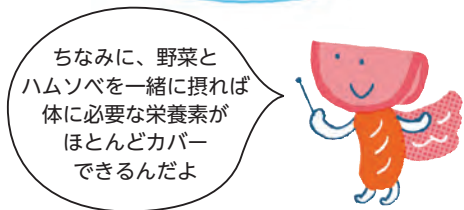
ハムソベの原料は主に豚肉。豚肉は良質のたんぱく質と脂質がたっぷり含まれ、ビタミンB<sub>1</sub>も豊富。家族の健康に必要な栄養素の宝庫です。

元気な体に欠かせない

## ビタミンB<sub>1</sub>

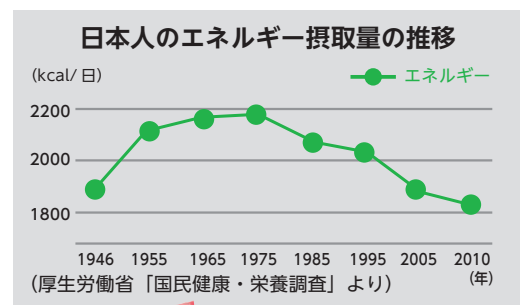
脳と体にエネルギー補給でき、野菜との相性も◎

豚肉に多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>には、脳や体の動力源であるブドウ糖を効率よくエネルギーに変える働きがあります。ビタミンB<sub>1</sub>は玉ねぎなどに含まれるアリシンと一緒に摂ることで体への吸収率がアップ。そのほか、さまざまな野菜と組み合わせることで健康効果が得られます。



エネルギーの源

## 脂質



良質な脂質を摂ることが元気でいる秘訣なんじゃな

## 良質な脂肪は体に必須

体を動かすエネルギー源として重要な脂質。豚肉の脂肪にはオレイン酸やステアリン酸などの良質な脂肪酸が多く含まれており、悪玉コレステロールを下げる働きがあります。近年、日本人の脂質や糖質などの摂取量は年々減少し、体に悪影響を及ぼす「低栄養化」が進んでいるので、しっかり摂取しましょう。

# ハムソベ×栄養素のチカラ

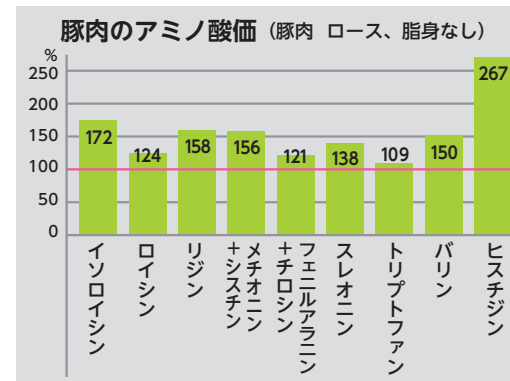
ぷり含まれ、ビタミンB<sub>1</sub>も豊富。

体をつくる材料

## たんぱく質

健康維持に欠かせない三大栄養素の一つ

たんぱく質は、筋肉や血液、臓器など、人の体をつくるための材料として、健康維持に必要な三大栄養素の一つに数えられます。体内で常に合成と分解を繰り返して消費されているので、毎日元気に過ごすためにもしっかり摂取するよう心がけましょう。



(「食肉加工品の知識」より抜粋)

## 必須アミノ酸が豊富

たんぱく質を構成するアミノ酸の中で、「必須アミノ酸」と呼ばれる9つのアミノ酸は体内で生成することができず、食材から摂る必要があります。人体に必要なアミノ酸量を100としたとき、それぞれの食品に含まれるアミノ酸の量をアミノ酸価といいます。豚肉はアミノ酸価がすべて100を超える優れた食品です。

## ハムソベトリビア

### 豚肉に含まれるビタミンB群たち

豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>の他にも、貧血予防などにも役立つビタミンB<sub>12</sub>をはじめ、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ナイアシンなど多くのビタミンB群がバランスよく含まれています。

# みんなで学ぶ！ 栄養満点

ハムソベにはいろいろな健康効果があることがわかってきています。ヘルシーなおいしさ。両方を組み合わせた食事を取り入れませんか？

## ハムソベがもつ健康効果

### 長生きする体の秘訣はたんぱく質

#### 動物性たんぱく質は長生きに効果あり!?

動物性たんぱく質の摂取量の増加と、平均寿命の上昇率は相関関係にあるというデータもあります。また、100歳以上の高齢者の総たんぱく質摂取量に占める動物性たんぱく質の割合は、男女とも日本人の平均よりも高い結果が出ています。



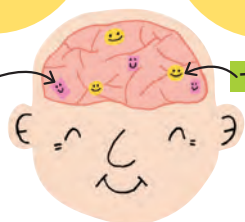
### 肉を食べると脳も元気に！

幸福感アップでリラックス！

イキイキ若返り効果も!?

アナンダマイド

セロトニン



#### 『イキイキ成分』セロトニン・アナンダマイド

肉を食べると分泌される「セロトニン」と「アナンダマイド」は脳内の快感中枢を刺激し、幸福感やリラックス効果をもたらします。ハムソベを食べて『イキイキ成分』をたっぷり補給し、“おいしく元気な毎日”を過ごしていきましょう。

# ハムソベ×和食の魅力

健康によいと世界の注目の和食と、ハムソベの組み合わせは

## 和食がもつ健康効果 『一汁三菜』の優れた栄養バランス

### 日本が誇るヘルシーフード

近年ヘルシーフードとして海外でも注目を浴びている和食。和食の形式「一汁三菜」は多品目の食品をバランスよく摂れることから、健康効果が高いといわれています。



## ハムソベ×和食のメリット

### 調理が簡単&時短調理でお手軽！

手間がかかるイメージの和食も、加熱が済み、下味のついたハムソベを使えば簡単においしく作れます。普段料理をしないお父さんにもピッタリ！

### 一汁三菜なんでもカバー！

どんな食材とも相性がよく、組み合わせを選ばないハムソベ。和食の主菜、副菜、主食のすべてに活用でき、料理のレパートリーも広がります。

### 栄養バランスがよい！

和食に欠かせない食材といえば野菜。ハムソベと野菜を合わせて摂れば、それだけで体に必要な栄養素を補給できます。

ハムソベと和食の組み合わせは、健康効果が高いだけでなく、初心者でも簡単にチャレンジできるところがポイントなんだ。次ページのレシピを参考に作ってみよう！



# ハムソベ和食で健康をシェア



1人分 192kcal、塩分 2.7g

シニア世代も食べやすいあっさり味つけ

## 厚切りハムのレモンホイル焼き

材料 (2人分)

- 厚切りハム… 2枚 (160g)
- 玉ねぎ…………… ¼個
- しいたけ…………… 3個
- にんじん…………… ¼本
- レモンの輪切り…………… 2枚
- 酒…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- 好みでしょうゆ…………… 適宜
- 万能ねぎの小口切り…………… 適宜

作り方

- 1 玉ねぎは縦に薄切り、にんじんは短冊切りにする。しいたけは石づきを切り、薄切りにする。
- 2 アルミホイルを 25 × 40cm に 2枚切り、1 を等分のにせて塩をふる。厚切りハム、レモンを 1枚ずつのせ、酒を等分にふって、アルミホイルを中心に合わせて閉じる。
- 3 トースターを予熱し、2 を入れて 8分ほど焼く。アルミホイルの口を開けて器に盛り、万能ねぎを加えて好みでしょうゆをかける。

ビタミンCを含む食材を加えると美肌効果が期待できるのね

試作 MEMO

ハムの味がしっかり出るので味見をしてから、しょうゆは好みで加えて。



料理にハムソベを取り入れるとさらにおいしく変身。和食にすれば健康にもプラス。主菜・副菜・主食をご紹介します。

## 主菜

肉・魚・卵などを主材料とする料理で、主にたんぱく質の供給源。



1人分 383kcal、塩分 2.9g

ビタミンCをたっぷり摂って老化防止に

## 和風フランクフルトロールキャベツ

材料 (2人分)

- フランクフルト (短めのもの)…………… 4本
- キャベツの葉 (大)…………… 4枚
- かぶ…………… 2個
- しめじ…………… ½パック
- A
  - だし汁…………… 2カップ
  - 酒、みりん…………… 各大さじ1
  - しょうゆ…………… 小さじ½
  - 塩…………… 小さじ¼

作り方

- 1 キャベツはしんを除き、耐熱皿に重ね入れてふんわりラップをかける。レンジ (600W) で 5分 30秒ほど加熱して冷水にとり、粗熱が取れたら水けをよく拭く。フランクフルトをしんにして巻き、両端を閉じてつま楊枝で留める。かぶは茎を 2cmほど残して切り、皮をむいて半分に切る。しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- 2 鍋に A を混ぜ合わせて煮立て、1 を入れる。落としぶたをし、弱めの中火でかぶが柔らかくなるまで 10分ほど煮る。



試作 MEMO フランクフルトは、キャベツが巻きやすく、手軽ですよ!





1人分 253kcal、塩分 3.3g

メタボが気になる方にオススメ

## 大根のベーコン巻き煮

材料(2人分)

ベーコン……………4枚  
大根(直径7.5~8cmのもの)  
……………12cm(½本)  
小松菜……………½わ

A

だし汁……………2カップ  
薄口しょうゆ、酒  
みりん……………各大さじ1  
塩……………小さじ½  
ゆずの皮のせん切り……適宜

作り方

1 大根は幅3cmの輪切りを4枚とり、耐熱皿に並べてふんわりラップをかける。レンジ(600W)で10分ほど加熱し、冷水にとって粗熱を取る。ペーパータオルで水けを拭き、ベーコンを1枚ずつ巻いて、巻き終わりをつま楊枝で留める。小松菜はたっぷりの熱湯でさっとゆで、冷水にとってさます。水けを絞って長さ5cmに切る。



2 鍋にAを混ぜ合わせて中火にかけ、煮立ったら1の大根を入れて落としぶたをする。10~12分煮たら、器に盛る。小松菜を添え、ゆずの皮を散らす。

試作 MEMO 落としぶたをした後、一度火をとめてさましてから再加熱すると味がよりしみておいしくなるんだ。



**副菜**  
野菜を主材料とする料理で、ビタミン・ミネラル、食物繊維の供給源。

1人分 263kcal、塩分 1.7g

体が喜ぶ健康メニュー

## 和風ベーしゃぶサラダ

材料(2人分)

ベーコン……………5枚  
サニーレタスの葉  
……………4~5枚  
玉ねぎ……………¼個  
きゅうり……………1本

A

ポン酢しょうゆ……大さじ2  
ごま油……………大さじ½  
しょうがのすりおろし  
……………½かけ分  
白いりごま……………適宜

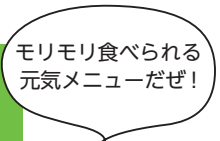
作り方

1 ベーコンは長さを半分に切り、熱湯でさっとゆでて粗熱を取る。サニーレタスは一口大、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。玉ねぎは縦に薄切りにし、冷水に5分ほどさらして水けをよくきる。

2 1をさっとあえて器に盛り、Aを混ぜ合わせてかける。白いりごまをふる。

試作 MEMO

さっとゆでることでベーコンの余分な脂が落ちるんだ! 野菜がたくさん食べられるんだぜ!





1人分 387kcal、塩分 1.4g

一緒に食べて血液をキレイに  
**きのこソーセージのカレー炊き込みご飯**

材料 (3~4人分)

- ウイナーソーセージ.....6本
- 米.....2合
- しめじ.....1パック
- にんじん.....½本

A

- カレー粉.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ2
- 塩.....小さじ½
- 酒.....大さじ1
- パセリのみじん切り...適宜

作り方

- 1 米はといでざるに上げ、30分おく。ソーセージは小口切り、にんじんは1cm角に切る。しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- 2 米を炊飯器の内がまに入れ、Aを加えて水を2合の目盛りまで注ぐ。さっと混ぜ、ソーセージ、しめじ、にんじんを加えて炊く。さっくりと混ぜてから茶碗に盛り、パセリをふる。

ソーセージに含まれるビタミンB1としめじと一緒に摂るとコレステロール低下効果が期待できるんじゃ

試作MEMO

味つけのしょうゆがポイント。ほっとする和の味とカレーのスパイスの組み合わせが好評じゃったよ。



**主食**  
 お米や麺のことで、主に炭水化物とエネルギーの供給源。

1人分 446kcal、塩分 5.5g

ビタミン&ミネラルが豊富♪  
**ハムとキャベツのそうめんチャンプルー**

材料 (2人分)

- ロースハム.....4枚
- キャベツの葉.....2枚
- 卵.....3個
- そうめん.....2束 (100g)
- 削り節.....小1パック (3g)
- 塩、こしょう.....各少々
- ごま油.....大さじ½

A

- だし汁.....大さじ2
- 塩.....小さじ½
- しょうゆ.....小さじ1
- 砂糖、こしょう...各少々

作り方

- 1 ハムは放射状に8等分、キャベツは一口大に切る。卵は塩、こしょうを加えて混ぜる。Aを混ぜ合わせておく。
- 2 そうめんは袋の表示時間を目安に堅めにゆで、流水で洗いながら冷やして水けをきる。ごま油大さじ½をからめておく。
- 3 フライパンにごま油大さじ½を中火で熱し、卵液を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら取り出す。さらにごま油大さじ½を中火で熱し、キャベツを入れて少ししんなりするまで炒める。2、ハム、A、削り節を加え、強火で炒め合わせる。卵を戻し入れ、さっと混ぜる。



試作MEMO

堅めにゆでたそうめんに、ごま油をまぶすことで麺同士がくっつかなくなるんだって!



# 食品添加物×安全 正し

ハムソベには安全を守るために食品添加物が使われています。それら安心しておいしくいただけます。

**Q** 食品添加物ってどんなものなの？



**A** 食品添加物は食品の安全性を守るために使われているのじゃ



## 食品添加物の役割

食品添加物は食品の栄養価や品質の保持、風味や保存性の向上など、食品をおいしく、安全な状態で消費者に届けるために使用されています。現在使用されている食品添加物は、すべて国によってその有効性と安全性が認められたものです。

## ハムソベに使用されている食品添加物

### 酸化防止剤

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る働きもあります。主にビタミンCなどが使われています。

### 発色剤

肉の赤みを引き出し、キレイなピンク色に保つことのほか、特有の風味を与えたり、脂肪の酸化や食中毒菌の増殖を抑える働きがあります。

●保存料を使用する場合もあります。

# い知識を家族でシェア!

の添加物は安全基準が満たされていて



**Q** 食品添加物は体によくないって本当？



**A** きちんと安全性が確認されているから大丈夫じゃよ

## 食品添加物が安全な理由

食品添加物は安全性に関する厳しい試験をクリアし「食品衛生法」に定められた安全基準を満たしたもののしか使用されません。

## 亜硝酸塩のウソ・ホント

最近、発色剤に使用される亜硝酸塩が食品中のジメチルアミンと反応して毒性物質に変化するとして、安全性を疑われましたが、通常摂取するビタミンCによって生成が阻害されるので、特に心配する必要はありません。亜硝酸塩は魚や野菜にも含まれています。



## ハムソベの添加物が安全な理由

食肉加工製品中の亜硝酸根<sup>\*</sup>としての最大残存量(基準値)は、0.07g/kg以下という厳しい基準が設けられています。使用量ではなく残存量に重きが置かれる理由は、ハムソベの場合、製造工程の中で亜硝酸塩が減少するため。さらに、ハムソベに使用されている酸化防止剤中のビタミンCが亜硝酸塩のアミン類との反応を阻害する働きもあります。

※亜硝酸根とは、食肉加工製品中に残留している亜硝酸塩などの量のこと。

