



ハム
ソーセージ
ベーコンで
ハムソバ

ハムソバ のちみき

キャラで
わかる!

えい よう そ しょく ひん てん か ぶつ
栄養素と食品添加物

き あそ
切りとって遊ぶ! キャラクターカード付き

ハムソベのことを正しく知って、
もっとおいしく食べよう！

いつも食べているハムソベ（ハム、ソーセージ、ベーコン）

のことをどれくらい知っているかな？

この本では、体に必要な栄養素や、いろいろな働きを

する食品添加物を、個性豊かなキャラクターにして

紹介していくよ！ハムソベの知識や情報がいっぱい

載っているから、楽しんで読んでみてね！

ぼくたちと一緒に
学んでいこう！



目次

たくさんあるぞ！

ハムソベの種類 …… P4~P7

キャラクターで紹介！

ハムソベの栄養素 …… P8~P17

ハムソベの食品添加物 …… P18~P29

売り場でチェック！

ハムソベの食品表示 …… P30~P31

年表で知る！

日本のハムソベの歴史 …… P32~P35

つくろう！

簡単ハムソベレシピ …… P36~P39

● 巻末 栄養素・食品添加物キャラクターカード

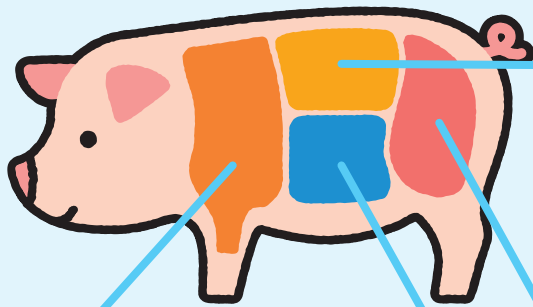
たくさんあるぞ!

ハムソベの種類

お店で見たり、食べたことがあるものはどれくらいあるかな?

ハムソベになる豚肉の部位

ハムソベには主に豚肉の4つの部位が使われていて、肉質の特徴やつくられる種類がちがうんだ。



ロース肉
肉のきめが細かいのが特徴で、適度な脂肪がのっている。

- ・ロースハム
- ・ラックスハム

もも肉
脂肪が少ない部位で、さっぱりしている。

- ・ソーセージ
- ・ボンレスハム
- ・ラックスハム

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
- ・ベリーハム

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。

- ・ショルダーベーコン
- ・ソーセージ
- ・ラックスハム
- ・ショルダーハム

ハムの仲間

ハムは、主にロース肉やもも肉などが使われていて、肉を「ケーシング」という袋状のものに詰めたり、綿糸で巻いたりして形を整えてつくられているよ。



ロースハム



豚のロース肉の塊を加工したもの。きめが細かく柔らかいのが特徴。

ボンレスハム



豚のもも肉の塊を加工したもの。あっさりした味わい。

プレスハム



豚肉と牛肉などを寄せ合わせてひと塊にした、日本オリジナルのハム。

ラックスハム



豚のロース肉などを低い温度で熟成させたもの。通称「生ハム」。

ショルダーハム



豚肩肉をロースハムと同様に整形、加工したもの。赤肉が多いハム。

ベリーハム



豚ばら肉をロースハムと同様に整形、加工。巻き上げた形が特徴的。

ソーセージの仲間

ソーセージは、ひき肉などを調味してハムと同じように「ケーシング」に詰めてつくられているよ。「ケーシング」には、動物の腸と人工のものがある、人工のものを使う場合は、製品の太さで種類が変わるんだ。

ベーコンの仲間

ベーコンをつくる時は「くん煙」という工程を必ず行うよ。「くん煙」とは、木材をくいだしたもの(チップ)などを加熱した時に出る煙で、肉をいぶすこと。保存性が高まって、特有の色と香りが付き、おいしさを引き立てるよ。



羊腸 ウィンナーソーセージ



ひき肉などを羊腸に詰めて加工したもの。

人工ケーシングの場合 直径20mm未満

豚腸 フランクフルトソーセージ



ひき肉などを豚腸に詰めて加工したもの。

人工ケーシングの場合 直径20mm以上36mm未満

牛腸 ボロニアソーセージ



ひき肉などを牛腸に詰めて加工したもの。

人工ケーシングの場合 直径36mm以上

リオナソーセージ



ひき肉などに、ピーマンやにんじんなどを加えて加工したもの。

ドライソーセージ



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。サラミはこの仲間。

無塩せきソーセージ



原料の肉を調味液に漬け込む際に発色剤を使用しないで製造したもの。

ベーコン



豚のバラ肉の塊をくん煙加工したもの。

ジュシーな脂を堪能できる。

ショルダーベーコン



豚の肩肉をくん煙加工したもの。脂肪がほどよく、うまみがしっかりしている。

ローズベーコン



豚のローズ肉をくん煙加工したもの。きめが細かく柔らかいのが特徴。

豆知識

ハムソベは、焼いたり茹でたり加熱しなくても、そのままおいしく食べられるようにつくられているんだよ。



ハムソベには、ほかにも種類がいっぱい！調べてみよう！

ハムソベ

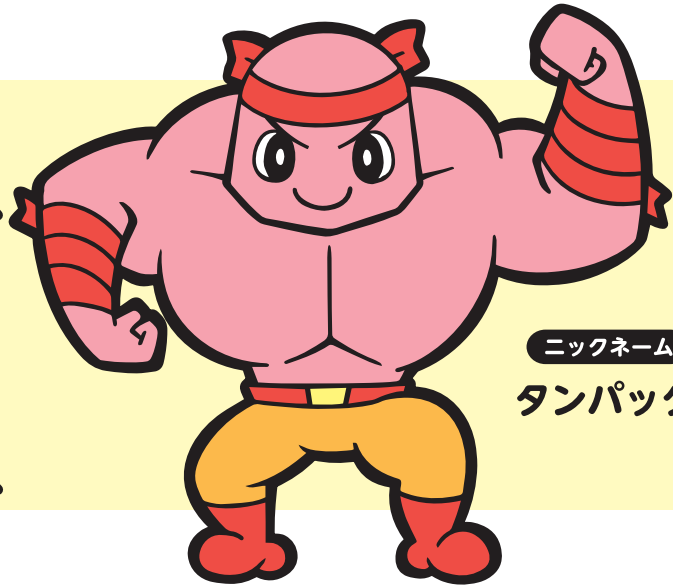
けんさく
検索

しょうかい
キャラクターで紹介!

えい よう そ ハムソベの栄養素

ふく だいひょうてき えいよう そ しょうかい
ハムソベに含まれる代表的な3つの栄養素を紹介するよ!

[たんぱく質]



ニックネーム
タンパック

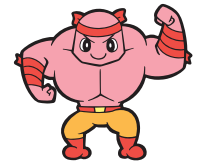
君も僕のような健康な
ボディーを目指そうよ!

ひと からだ か
人の体に欠かせない、とっても大切な栄養素。「動物性」
と「植物性」があり、ハムソベには「動物性」たんぱく質が
含まれているんだ。「植物性」よりも「必須アミノ酸」という
成分が豊富なのが特徴だよ。

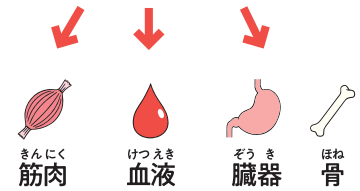
おも やくわり
主な役割は、

きんにく けつ えき
筋肉や血液などをつくること!

たんぱく質は、筋肉や臓器などの体の
基礎をつくる働きがあるんだ。さらに、
骨の成長をうながす働きもあるよ。みんなが
元気に成長するために、欠かせない
存在なんだ。



たんぱく質



たんぱく質が不足すると、

体調を崩しやすくなる!?

からだ ざいりょう へ
体をつくる材料が減ってしまうから、エネルギーを燃やす場所の筋肉も減ってしまったり、
風邪をひきやすくなってしまうんだ。



ちゅうもく
注目キーワード

「アミノ酸」と「必須アミノ酸」

「アミノ酸」は、たんぱく質のもとになる 20 種類の栄養素。そのうち
9種類の「必須アミノ酸」は体内で合成できないので、肉や魚などから
とる必要があります。「必須アミノ酸」が1種類でも不足すると筋肉、骨、
血液などの合成ができなくなってしまいます。

し しつ
〔脂質〕

オイラのエネルギーで
パワフルにいこうぜ！



ニックネーム
シーボ

からだ うご ひつよう えいようそ ししつ からだ
体を動かすために必要な栄養素。脂質をとることで、体の
なか エネルギータンクがチャージされる。体が成長する時
き や、たくさん運動したりする人には特に欠かせない存在。
ししつ なか しぼうさん たいせつ せいぶん ふく
脂質の中には「脂肪酸」という大切な成分も含まれているよ。

おも やくわり こうりつ うだ
主な役割は、効率よくエネルギーを生み出すこと！

たんすいかぶつ ふそく たいない しぼう
炭水化物が不足すると、体内の脂肪やたんぱく
しつ ぶんかい げん しぼう
質が分解されてエネルギー源になるよ。脂肪は、
たんぱくしつくら すく りょう
質と比べると、少ない量でたくさんの
エネルギーを生み出すことができるんだ。体
うだ からだ
にとって、とっても優秀なエネルギー源なんだね。



ししつ ふそく たいりよく ていか
脂質が不足すると、体力の低下や

はだ あ か のうせい
肌荒れなどになる可能性も!?

からだ なか たくわ ししつ た
体の中に蓄えられた脂質が足りなくなると、
エネルギー不足で、疲れやすくなったりする
ぶそく つか
んだ。栄養がいきとどかず、肌が荒れたり、
えいよう はだ あ
髪がパサパサになってしまうこともあるよ。



ちゅうもく
注目キーワード

しぼうさん ひつす しぼうさん
「脂肪酸」と「必須脂肪酸」

ししつ おも せいぶん しぼうさん からだ さいぼう
脂質の主な成分の「脂肪酸」は、体の細胞をつくったりエネルギーにな
るなど、健康に欠かせない存在です。代表的なものにオレイン酸やステ
けんこう か そんざい だいひょうてき さん
アリン酸があり、ハムソベの原材料の豚肉に多く含まれています。さら
さん げんざいりょう ふたにく おお ふく
に、体内でつくることのできないため食べ物からとる必要のある「必須
たいない たもの ひつよう ひつす
脂肪酸」も、ハムソベには含まれています。

[ビタミンB₁]

ひらめきの魔法をかけるわね！
ワン、ツー、スリー！



ニックネーム
ビタミー

食べ物に含まれるブドウ糖を、脳などを動かすために必要なエネルギーに変えてくれる。ハムソベにはビタミンB₁が豊富に含まれているんだ。

おも やくわり どう のう かっぱつ
主な役割は、ブドウ糖が脳を活発に

うご げん て だす
動かすエネルギー源になる手助け！

ビタミンB₁は、食べ物に含まれるブドウ糖を効率よくエネルギーに変える働きをしているよ。ブドウ糖は、脳を動かすためのエネルギー源なんだ。また、内臓や筋肉を動かすためにも必要なんだよ。



ふ そく しゅうちゅうりよく
ビタミンB₁が不足すると、集中力が

なくなったり、イライラしがちに!?

ビタミンB₁が不足すると、ブドウ糖がエネルギーに変換されにくくなるから、脳の働きも悪くなってしまう。集中力が低下したりイライラしやすくなるんだ。食欲がなくなったり、体も疲れやすくなってしまうよ。



ちゅうもく 注目キーワード

「ブドウ糖」って？

ブドウ糖は自然界に最も多く存在する糖で、ぶどうなどの果実やはちみつに多く含まれています。また、ブドウ糖は私たちが食べたごはんやパンなどの炭水化物からつくられます。炭水化物は体内で分解されることによって最終的にブドウ糖となって吸収されて、脳の働きを活発にするエネルギー源になります。

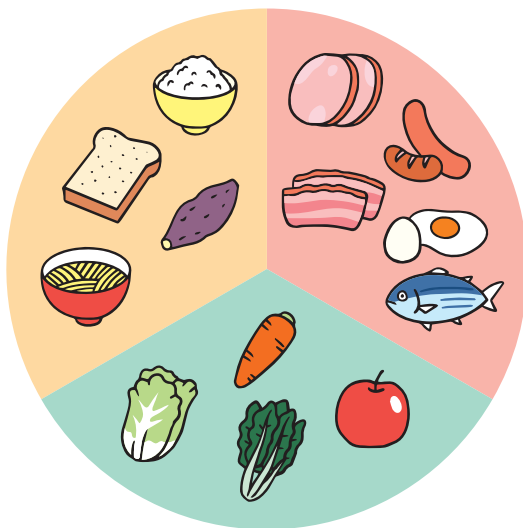
えいよう そ ほんとう はなし
栄養素の本当の話 ①

しょくざい あいしょう ばつぐん
ハムソベはいろんな食材と相性が抜群。

とく りょくおうしょく や さい いっしょ た
特に緑黄色野菜と一緒に食べるのがおすすめ！

えいよう そ
 ハムソベの栄養素のビタミンB1はタマネギやニンニクなどと一緒に食べると効果が高まるんだって。あとは、カボチャやホウレンソウ、ピーマンやニンジンなどの緑黄色野菜と一緒に食べると目や皮膚の健康維持、免疫力のアップにも効果的なビタミンAの吸収率が高まるんだよ。健康を保つためには、栄養バランスが大事。毎日の食事の中でハムソベと一緒に、炭水化物がとれるごはんや、カルシウムがとれる乳製品、ビタミンCがとれる果物などいろんな食品を組み合わせて食べるようにしよう。

バランスよく
 えいよう
 栄養をとろう！



えいよう そ ほんとう はなし
栄養素の本当の話 ②

しつ て がる
ハムソベは、たんぱく質が手軽にとれて、

なが ほ ぞん べん り しょくざい
長く保存できる便利な食材！

しつ にく たまご にゅうせいひん
 たんぱく質は、お肉や卵、乳製品にも含まれているけど、食べやすさでいうとハムソベがおすすめ。そのままでも食べられるし、時間がない時でも簡単な調理だけで、おいしくたっぷりたんぱく質をとることができるよ。長く保存もできる便利な食材なんだ。

100gあたりに含まれるたんぱく質の量	
ロースハム	18.6g
かまぼこ	12.0g
木綿豆腐	7.0g

【日本食品成分表2021】より

えいよう そ ほんとう はなし
栄養素の本当の話 ③

しつ ししつ からだ ひつよう
たんぱく質、脂質、ビタミンB1だけでなく、体に必要な

ぐん ふく
ビタミンB群やミネラルなども含まれている！

ふく ぐん ししつ たんすいか
 ビタミンB1を含む「ビタミンB群」は、脂質や炭水化物などの栄養をエネルギーに変える役割をするよ。その他には、歯や骨をつくるカルシウムなどの「ミネラル」という栄養素も含まれているんだ。ハムソベは、いろんな栄養がたくさん詰まった食品なんだね。

ハムソベって
 えいようまんてん
 栄養満点なんだね！



えいよう そ ほんとう はなし
栄養素の本当の話 ④

なが い のう げん き かん けい
ハムソベが長生きや脳の元気にも関係している!

こころ げん き たも こう ふく かん せい ぶん
心を元気に保ったり、幸福感をもたらす成分も!

どう ぶつ せい しょく ひん た りょう ふ に ほん じん へい きん じゅ めい ょう
 動物性食品を食べる量が増えるほど、日本人の平均寿命ものびていった、とい

う データがあるんだよ。いりょう しの ぼ どの りゆう もあるけれど、ハムソベに含

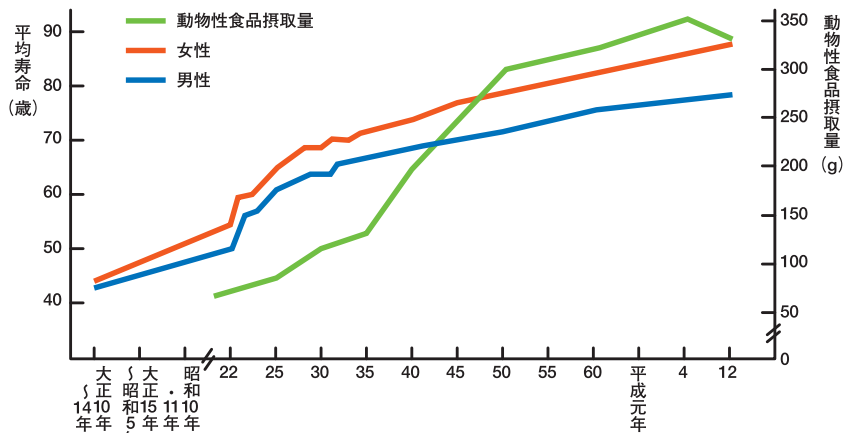
れる動物性たんぱく質と脂質の摂取量が増えたことが、日本を長寿の国にして

いったんだね。さらに、ハムソベ(豚肉)を食べると心と体を元気に保つ「セロ

トニン」と、幸福感をもたらす「アナンダマイド」という成分が分泌されるよ。

けん こう しあわ まいにち しょくざい
 ハムソベは健康で幸せな毎日をサポートしてくれる食材なんだ。

に ほん じん へい きん じゅ めい ょう すい い どう ぶつ せい しょく ひん せつ しゅり ょう
日本人の平均寿命の推移と動物性食品摂取量



厚生労働省「隔年簡易生命表」「完全生命表」/健康・栄養情報研究会「国民栄養の現状」より



ふりかえりクイズ

な か た だ こ た え ら
 つぎの中から正しい答えを選ぼう!

Q1 たんぱく質は、どんな働きをする栄養素?

- ① 体をつくる ② 眠気がさめる ③ ノドの調子を整える

Q2 脂質は●●●●●をつくる源になる
 ●に入る言葉はなに?

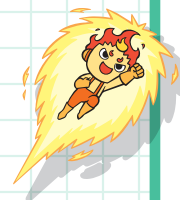
- ① ソーセージ ② エネルギー ③ ケーシング

Q3 ビタミンB1は、なにをエネルギーに変える?

- ① たんぱく質 ② カルシウム ③ ブドウ糖

Q4 ハムソベと一緒に食べると特に
 栄養バランスがよいおすすめの食材は?

- ① 緑黄色野菜 ② 豚肉 ③ そば



しょうかい
キャラクターで紹介!

しょうひん ひん てん か ぶつ ハムソベの食品添加物

しょうひん か こう ほぞん つか しょうひん てん か ぶつ
食品の加工や保存のために使われるものを「食品添加物」
というよ。ハムソベにとっても大切なものなんだ。

はっ しょう ざい あ しょう さん [発色剤(亜硝酸ナトリウム)]

キミの魅力を
ひきだしてあげるよ!

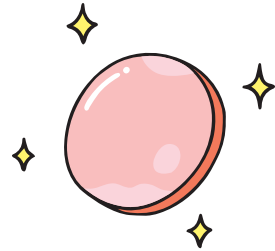


しょうひん ひん てん か ぶつ
ハムソベのおいしそうなお肉の赤い色は、発色剤(亜硝酸
ナトリウム)がひきだしている。食材を輝かせて、安全も
守っているカッコいい存在。

おも やくわり み め あじ 主な役割は、見た目と味を

おいしくすること!

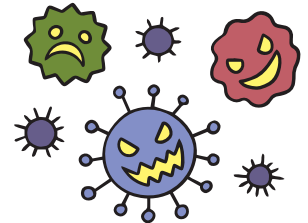
にく いろ つ にく
お肉に色を付けるのではなく、お肉がもともと持って
いる赤みをひきだす効果があるんだ。さらにお肉の
あか おさ こう か にく
臭みを抑えて、風味もよくしているよ。ハムやベーコ
ンをつくる時、原料肉を発色剤や食塩などを溶かした
ちようみ えき つ こ こうてい えん
調味液に漬け込む工程を「塩せき」というんだ。



しょうひん はっ せい 食品に発生しやすい

き けん さい きん まも はたら 危険な細菌から守る働きも!

しょうちゆうどく お きん きん ふ
食中毒を起こすボツリヌス菌などの菌が増える
のを抑えているよ。ハムソベの安全を守って
くれているとっても大事な存在なんだ。

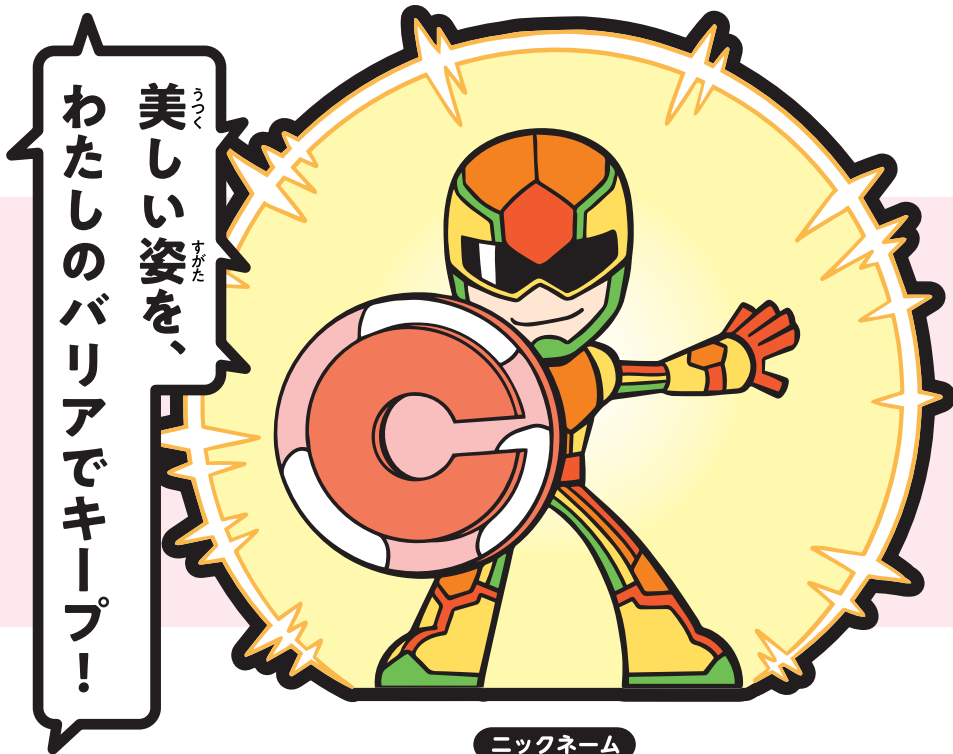


ちゆうもく 注目キーワード

あしょうさん 「亜硝酸ナトリウム」って?

はっしょうざい あしょうさん てんねん がんえん ふく
発色剤である亜硝酸ナトリウムは、天然の岩塩にも含まれています。
ハムが誕生した頃は、岩塩を使って長期保存をしていました。

〔酸化防止剤(ビタミンC)〕



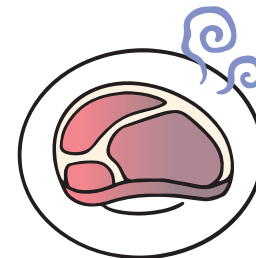
ニックネーム
サンボウマン

しょくひん いろ か ふう み わる ふせ
食品の色が変わってしまったり、風味が悪くなるのを防いで
たの そんざい はっしょくざい こう か たか いろ
くれる頼もしい存在。発色剤の効果を高めてハムソベの色を
あん てい はたら だいひょうてき
安定させる働きもある。代表的なものは「ビタミンC」だよ。

おも やくわり
主な役割は、

へんしょく ふせ
ハムソベの変色を防ぐこと!

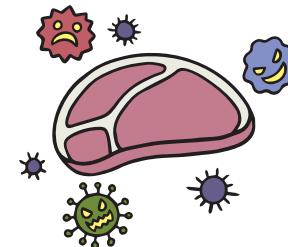
くうき ふ さんか げんしょう お にく
空気に触れると、酸化という現象が起こってお肉
いろ ふうみ へんか さんか ぼう
の色も風味も変化してしまうんだ。この酸化を防
し ふうみ じょうたい たも はたら
止して、風味をよい状態に保つ働きをしているよ。



さいきん ふ おさ
細菌が増えるのを抑えたり、

えいよう か てい か ふせ はたら
栄養価の低下を防ぐ働きも!

さんか ふうみ わる えい
酸化は、風味が悪くなるだけじゃないんだ。栄
ようか さ さいきん はっせい
養価が下がってしまったり、細菌の発生によ
ふくつう は け しょうか き しょうがい お
て腹痛や吐き気など消化器の障害を起こしたり
することもあるんだよ。



ちゅうもく 注目キーワード

はばひろ かつやく
幅広く活躍している「ビタミンC」

さんか ぼうしざい つか
ハムソベには、酸化防止剤としてビタミンCを使うことがほとんど。
みず と せいりょういんりょうすい さんか ぼうしざい
水に溶けやすいため、清涼飲料水にも酸化防止剤としてビタミンCが
つか
使われています。

〔リン酸塩〕



ニックネーム

リンリン

柔らかく、力強く、
おいしさを奏でましょー！

ハムソベを口に入れた時のお肉の風味や程よい食感
など、ハムソベのおいしさを演出するアーティスト
のような存在。

主な役割は、お肉の弾力を保つこと！

リン酸塩には、お肉同士が離れないようにくっ
けて水分を逃がさないようにする働きがあるよ。
このおかげで、弾力あるおいしい食感を楽しむこ
とができるんだ。



加熱した時でもパサパサした食感に なりにくくする働きも！

お肉は加熱すると、お肉に含まれている水分が
流れ出てしまって、パサパサした食感になっ
てしまうんだ。リン酸塩は、お肉にとって大切な
水分を保つ働きをしているんだよ。



注目キーワード

リン酸塩の「リン」って？

リン酸塩の「リン」とは、カルシウムとともに骨や歯を形成するほか、
体内でさまざまな役割を持つ大切なミネラルのことです。

[保存料 (ソルビン酸)]

鉄壁のスーパーセーブで
お守りいたす!



ニックネーム

ソルビ

ハムソベの安全を守るためになくはない存在。ソルビン酸のおかげで、製造後も一定期間保存ができて、日本全国いろんな場所にハムソベを届けることができるんだ。

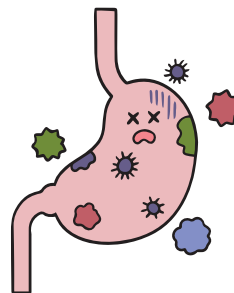
おも やくわり さいきん
主な役割は、細菌やカビなどが
増えるのを防ぐこと!

ほぞんせい たか ほぞんりょう つか
ハムソベの保存性を高める「保存料」として使
われているよ。さいきん やカビなどの増殖を抑えて、
いろ あじ へんか ふせ やくわり
色や味が変わるのを防ぐ役割をしているんだ。



しょくちゅうどく きけん まも はたら
食中毒などの危険から守ってくれる働きも!

さん ほぞんりょう つか くう
ソルビン酸などの「保存料」を使わないと、空
き ふ さいきん ぞうか しょくちゅうどく
気に触れて細菌やカビが増加することで食中毒の
きけん か のうせい
危険につながる可能性もあるんだよ。



ちゅうもく
注目キーワード

しょくひん つか ほぞんりょう
さまざまな食品に使われている「保存料」

ざっきん びせいぶつ ぞうしょく おさ ほぞんりょう
殺菌ではなく、微生物の増殖を抑えるものを「保存料」といいます。
ソルビン酸は、カビや細菌、酵母などに効果を発揮するため、さま
ざまな食品に使われています。

しょくひん てん か ぶつ ほんとう はなし
食品添加物の本当の話 ①

しょくひん てん か ぶつ つか もくてき おお わ
食品添加物を使う目的は、大きく分けて4つあって、
もくてき つか しゅるい
目的ごとに使う種類もいろいろある！

しょくひん せいぞろ かがこう
食品の製造や加工

とうにゅう かた どう ふ ちゅうかめん あた
豆乳を固めて豆腐をつくるためのにがり、中華麺にコシを与える
かんすい、ゼリーを固めるためのゲル化剤などが使われているよ。

しょくひん
食品をおいしくする

みちよう みりよう かん みりよう さん みりよう しょくひん あじ かお つ
うま味調味料や甘味料、酸味料は食品に味・香りを付けるために、
ちゃくしやくりょう しょくひん いろ つか
着色料は食品をおいしそうな色にするために使われているよ。

しょくひん えいよう かが たか
食品の栄養価を高める

しょくひん ふく えいようせいぶん ほきょう
食品に含まれている栄養成分を補強するために、ビタミン、
ミネラル、アミノ酸類が使われているよ。

しょくひん ひんしつ たも
食品の品質を保つ

しょくひん あんぜんせい かくほ ほぞんせい こうじょう びせいぶつ
食品の安全性を確保して保存性を向上させたり、微生物による
ふはい ふせ ほぞんりょう ゆし さんか ふせ さんか ぼうしざい
腐敗を防ぐための保存料、油脂などの酸化を防ぐ酸化防止剤な
どが使われているよ。

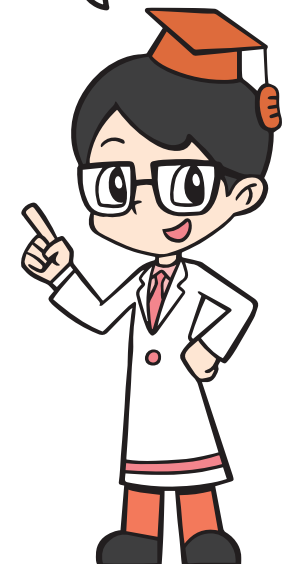
しょくひん てん か ぶつ ほんとう はなし
食品添加物の本当の話 ②

しょくひん てん か ぶつ おな せいぶん やさい ふく
食品添加物と同じ成分が、野菜などにも含まれている！

てんか ことば つ おな せいぶん ふく
「添加」という言葉は付いているけれど、同じ成分がもともと含ま
れている食べ物が実はたくさんあるんだ。亜硝酸ナトリウムは、そ
のもとになる硝酸ナトリウムが土の中にも広く存在していて、たと
えば、ホウレンソウやチンゲンサイ、こまつなといった普段食べて
いる野菜にも含まれているんだよ。ハムソベに含まれている量は、
これらの野菜からの摂取量の数分の一なんだ。

た
いつも食べている
やさい はい
野菜にも入っているのね！

しぜんかい
自然界にもふつうに
あるんだね。



しょくひん てん か ぶつ ほんとう はなし
食品添加物の本当の話 ③

ふく しょくひん てん か ぶつ りょう ほうりつ
ハムソベに含まれている食品添加物の量は、法律で
き 決められた安全な量よりもとっても少ない！

しょくひん てん か ぶつ くに みと つか き
食品添加物は、国が認めたものだけを使うよう決められ
ていて、いろいろな実験をもとに人が一生食べ続けても
けんこう えいきょう りょう けいさん しょくひん
健康に影響がない量が計算されているよ。さらに、食品
い しよう きじゅんりょう こま せつてい
に入れてもよい「使用基準量」が細かく設定されている
あんぜん
から安全なんだ。



↑
 詳しい説明はこちら

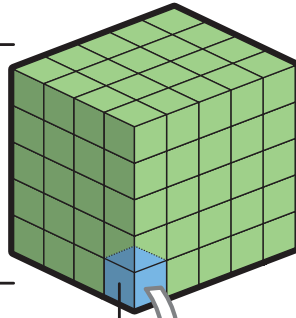
しょくひん てん か ぶつ
ハムソベにはどのくらいの食品添加物が
はい みて
入っているか見てみよう！

あんぜん しょくひん てん か ぶつ りょう
① [安全な食品添加物の量]
 じっけん けいさん けんこう
 実験によって計算された健康に
 えいきょう さいだい りょう
 影響がない最大の量

まいにち た あんぜん りょう
② [毎日食べても安全な量]
 ①の1/100の量が、毎日食べ
 つづ がい りょう
 続けても害のない量

しょくひん い りょう
③ [食品に入れてよい量]
 しょくひん い ほうりつ
 食品に入れてもよいと法律
 き りょう
 で決められた量

しりょうりょう
④ [ハムソベの使用量]
 じっさい はい りょう
 実際にハムソベに入っている量



ふりかえりクイズ

なか ただ こた えら
 つぎの中から正しい答えを選ぼう！

はっしょくざい あしゅうさん
Q1 発色剤(亜硝酸ナトリウム)の
おも やくわり
主な役割はなに？

- ① 食品の色をひきだす ② 食品に色を付ける ③ 食品を発光させる

へんしょく ふせ
Q2 ハムソベの変色を防いでいるのはどっち？

- ほ ぞんりょう さん さん か ぼうしざい
 ① 保存料(ソルビン酸) ② 酸化防止剤(ビタミンC)

さん えん おも やくわり
Q3 リン酸塩の主な役割はどっち？

- ① ボツリヌス菌の増殖を抑える ② 弾力ある食感を保つ

つか
Q4 ハムソベに使われる
しょくひん てん か ぶつ りょう
食品添加物の量は、どのくらい？

- ① 法律で決められた安全な量よりもとっても少ない
 ② 法律で決められた安全な量と同じくらい
 ③ 法律で決められた安全な量よりちょっと少ない



①: 4'0 ②: 5'0 ③: 2'0 ④: 1'0 【正解】



うば 売場でチェック!

ハムソベの食品表示

ハムソベに含まれている栄養素や食品添加物などがわかるよ。

表示例 (ウインナーソーセージ)

加熱食肉製品 (加熱後包装)	
名称	ウインナーソーセージ
原材料名	豚肉(国産)、豚脂肪、水あめ、結着材料(大豆たん白、卵たん白)、食塩、還元水あめ、たん白加水分解物、香辛料/カゼイン Na、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、保存料(ソルビン酸 K)、酸化防止剤(ビタミン C)、pH 調整剤、発色剤(亜硝酸 Na) (一部に豚肉・大豆・卵乳成分を含む)
内容量	100g
賞味期限	表面下部に記載
保存方法	10℃以下で保存して下さい。
製造者	恵比寿ハムソベ株式会社 東京都渋谷区ハムソベ 8-6-86

栄養成分表示 100g あたり	
熱量	390kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	35.4g
炭水化物	3.6g
食塩相当量	2.4g

パッケージの表示には大切な情報が詰まっているんだね!

1 原料原産地表示

2 アレルギー表示

3 栄養成分表示

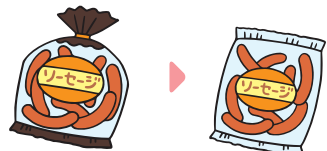
JAS(日本農林規格)の適合検査を受け、一定以上の品質を保證したマーク。

表示に関するルールを守っていることを保證したマーク。



より環境にやさしいパッケージに!

ウインナーソーセージのパッケージをこれまでの巾着型から、プラスチックの使用量を削減した新しいパッケージに多くのメーカーが切り替えました。



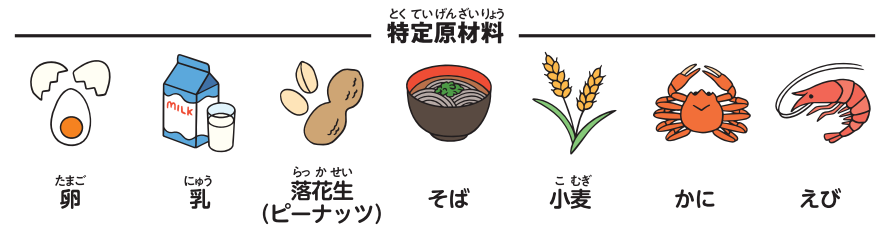
とく くに、この3つの項目をチェックしてみよう!

1 原料原産地表示

原材料のお肉とその原産地が書かれているよ。2か国以上の原産地の原料を混ぜて使っている場合は、多い順に原産地が表示されているんだ。また、重量順の表示が難しい場合は「A国又はB国」という表示や、原産地が3か国以上の場合は「輸入」などの大きくくり表示などが認められているよ。

2 アレルギー表示

食物アレルギーをもつ人が食べてしまうと、かゆみやおう吐、意識障害といった症状が出る可能性のある原材料が書かれているよ。特に重い症状が現れる原材料については「特定原材料」といって、表示が義務付けられているんだ。



3 栄養成分表示

食品に栄養成分がどのくらい含まれているのかが書かれているよ。100gあたり、1食あたりなど単位ごとに含まれている栄養成分の量がわかるようになっているんだ。健康的に食べるための目安にもなる情報だね。

これを見れば安心して商品を選べるね。



ねんぴょう し
年表で知る!

日本のハムソベの歴史

日本にとって、ハムソベは欠かせない存在なんだ。

もっと ふる でんらいせつ
最も古い伝來說!?

ねん
1868年

めいじ がんねん
明治元年

ちゅうごくじん じん
中国人、オランダ人など
から長崎にハムの製法が
伝わったといわれる

ハムソベの歴史を
見ていこう!

せいふ せいぞう
政府がハム製造へ!

ねん
1873年

めいじ ねん
明治6年

ほっかいどう かいたく し ちやう
北海道開拓使庁がハムの
試作に着手

ながさき こうじやうたんじやう
長崎でハム工場誕生!

ねん
1872年

めいじ ねん
明治5年

ながさき かたおが いえもん
長崎の片岡伊右衛門がアメリ
カ人のペンスニからハムの製
造法を教わり、工場を建設し
て製造をはじめ

こうきゆうひん
高級品だった?

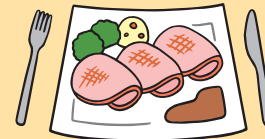
こだい にほんじん しょくせいかつ こめ ちゆうしん めいじ じだい
古代の日本人の食生活は米が中心で、明治時代ま

で食肉加工の文化はほとんど発展しなかったん

だ。明治以降はハム・ソーセージが日本でも製造

されるようになるけれど、ホテルやレストランで高級食材として使用されるだけ。

いっばんか てい しょくたく ひろ しょうわ ねん
一般家庭の食卓に広まったのは昭和30~40年になってからなんだ。



じゅうようじんぶつ どうじやう
重要人物の登場!

ねん
1874年

めいじ ねん
明治7年

イギリス人のウィリアム・カー
ティスが鎌倉郡下粕尾村(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、ハム・ベー
コンの製造を開始する

かまくら たんじやう
鎌倉ハムの誕生!

ねん
1879~1887年

めいじ ねん
明治12~20年

ウィリアム・カーティスから製
法を伝授される。本格的な食肉
加工業に取り組み、後に「鎌倉
ハム」として広く知られる

はや
ハムサンドウィッチ流行る!

ねん
1900年

めいじ ねん
明治33年

ウィリアム・カーティスから仕入れたハ
ムでつくったサンドウィッチを鎌倉市の
大船駅で売り出したところ大評判に

よこはま ちゆうしん さか
横浜を中心に盛んに
製造されていたのね。

めいじ がんねん ねん せいぞう し こうさく ご じ だい
明治元年~6年: ハムの製造を試行錯誤している時代

めいじ ねん ねん ほん かくてき せいぞう じ だい
明治7年~33年: 本格的な製造がはじまった時代

にほんじん このあ
ロースハムは、日本人の好みに合わせてつくられた！

ねんとうじ ちゅうかりょうりてん しやう ぶた にく
 1921年当時、中華料理店で使用されなかった豚のロース肉を
 つか にほんじん ち あ
 使って、日本人の口に合うようにつくったハムがロースハム
 としてひろ
 び広がっていったんだって。



たんじょう よ あ
ソーセージ誕生の夜明け！

ねん
1918年
 たいしやう ねん
 大正7年



ち ば けん なら し の し じん
 千葉県習志野市でドイツ人の
 ソーセージ職人、カール・ヤー
 ンから農商務省の飯田吉英が
 ソーセージの製法を学ぶ

しょくひん ほんかくせいぞうかいし
食品メーカーで本格製造開始！

ねん
1922年
 たいしやう ねん
 大正11年

めい じ しよくりやうか ぶ じき が いしや じん
 明治食料株式会社がドイツ人の
 食肉マイスターであったヘルマ
 ン・ウォルシュケを豚肉製品主
 任に。後にハム・ソーセージの
 発展に大きく貢献する

がん そ
ロースハムの元祖！

ねん
1921年
 たいしやう ねん
 大正10年

しにせ
 老舗のハムブランド「ローマ
 イヤ」の創業者、アウグスト・
 ローマイヤが日本で初めて
 ロースハムをつくる

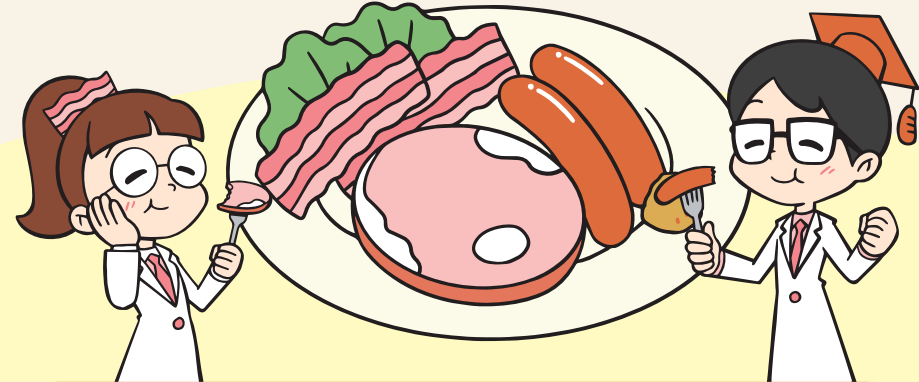
でんとうせいほうひろ
ドイツの伝統製法広まる！

ねん
1925年
 たいしやう ねん
 大正14年

はこだて
 カール・レイモンが函館でハ
 ム・ソーセージ事業を開業

**げんざい
 現在**

にほんじん か
 ハムソベは、日本人にとって欠かせない
 しょくざい ていちゃく ちやうり かんたん ながも
 食材として定着。調理が簡単、長持ちする
 とくちやう い いそが せいかつ
 といった特徴を活かして、忙しい生活の
 なか かつやく
 中で活躍しているよ。



にほんじん へいきんじゆみやう こうけん
日本人の平均寿命がのびたことにも貢献！

ふく どうぶつせい しつ せつしゆりやう じだい ふ
 ハムソベに含まれる動物性たんぱく質の摂取量は時代とともに増えていて、
 ひれい にほんじん へいきんじゆみやう
 それに比例して日本人の平均寿命ものびているといわれているんだ。ハムソベ
 よ なか ひろ
 が世の中に広まったこととも関係しているのかもしれないね。

かんまつ えいようそ しょくひんてん かぶつ
巻末には、栄養素 & 食品添加物のキャラクター
 っ あそ
カードも付いているよ！遊んでみてね！

し
ハムソベについてもっと知るなら、このサイトにアクセス！

せかい せいぞうこうてい
世界のハムソベや製造工程などがわかるぞ！

にほん こうぎやうきやうどうくみあい
日本ハム・ソーセージ工業協同組合

<https://hamukumi.or.jp/>



たいしやう ねん たいしやう ねん にほんかくち せいぞう ひろ じだい
大正7年～大正14年：日本各地でハムソベの製造が広まった時代

ハンパテ野菜スティック

シンプルで、やさしい味の
組み合わせがおいしい!



レシピ動画は
こちら



ソーセージの コーンシチュー

カルシウムも豊富で、
成長期のお子さまにも
ぴったり!



レシピ動画は
こちら



材料(2人分)

- ・ロースハム 200g
- ・サワークリーム 1パック
※クリームチーズでも代用可
- ・ケッパー 大さじ2 (20g)
- ・塩 小さじ1/3
- ・コショウ 少々
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・セロリ 40g
- ・にんじん 40g
- ・ラディッシュ 4個
- ・きゅうり 1/2本
- ・赤、黄パプリカ 各1/4個

作り方

- ① ハムを一口大に切る。
- ② セロリ、にんじん、きゅうり、赤・黄パプリカをスティック状に切る。
- ③ ハム、サワークリーム、マヨネーズ、ケッパー、塩・コショウをフードプロセッサーにかけ、混ぜ合わせてディップをつくる。
- ④ ディップとラディッシュ、スティック野菜を皿に盛り付ける。

材料(2人分)

- ・ウインナーソーセージ 6本
- ・じゃがいも 小2個 (240g前後)
- ・玉ねぎ 1/4個 (50g)
- ・ブロッコリー 120g
- ・コーンクリーム缶 小1缶 (180g入)
- ・バター 10g
- ・ニンニク(すりおろし) 小さじ1
- ・水 1/4カップ

A

- 牛乳 1カップ
- コンソメ顆粒 小さじ1/3
- 塩、コショウ 各少々

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、4等分に切る。玉ねぎは粗みじん切り、ブロッコリーは小房に分ける。Aを混ぜておく。
- ② 鍋にバター、ニンニクを入れて中火で熱し、香りが立ったら玉ねぎを炒める。
- ③ しんなりしたらじゃがいもを加えて炒め、全体がなじんだら水1/4カップを加える。
- ④ ふたをして弱火で10分ほど煮たら、コーンクリームとAを加える。ふつふつしてきたらソーセージ、ブロッコリーを加えてふたをずらしてのせ、弱めの中火で7~8分煮る。塩少々で味をととのえる。

ベーコンとあさりの海藻蒸し

DATA : 1人分 300kcal 塩分 2.3g

ミネラルたっぷり
海藻が栄養素の吸収を高める！



レシピ動画は
こちら



ドライソーセージ のスパイシーソテー

DATA : 1人分 318kcal 塩分 1.3g

緑黄色野菜がたくさんとれて

ドライソーセージのうまみが
食欲をそそる！



レシピ動画は
こちら



材料(2人分)

- ブロックベーコン 50g
- あさり 100g
(殻付き・砂抜き済みのもの)
- 海藻ミックス 10g
- 黄パプリカ 1/2個 (80g)
- ミニトマト 10個
- 水菜 200g
- 酒 大さじ1
- 水 大さじ1
- レモン(くし形切り) 4個分

- A**
- オリーブオイル 大さじ2
 - 塩、粗挽きコショウ 各少々

作り方

- ブロックベーコンを1cm幅に切る。黄パプリカを細切りにする。水菜を4~5cmの長さに切る。海藻ミックスは水に5分ほどつけてもどし、ザルにあげる。ミニトマトはヘタをとってよく洗う。
- フライパンに①とあさりを入れ、酒と水を回しかける。ふたをして強火にかけ、1分ほどしたら弱めの中火で7~8分蒸す。
- ふたを取り、Aを回しかける。
- レモンを添え、お好みで絞っていただく。

材料(2人分)

- ドライソーセージ 60g
- とうもろこし 1本 (正味170g前後)
- ズッキーニ 1/2本 (70g)
- トマト 大1個 (200g)
- ニンニク(みじん切り) 小さじ1
- オリーブオイル 大さじ1

- A**
- カレー粉 大さじ1/2
 - 塩、粗挽きコショウ 各少々
 - タイムやオレガノ(ドライ) ... あれば少々

作り方

- ドライソーセージを縦4等分に切り、さらに横に2cm幅に切る。とうもろこしは包丁で実を削る。ズッキーニを3cm角目安に切る。トマトを3cm角目安に切る。
- フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて中火にかけ、香りが立ったらトマト以外の①を入れて炒める。
- 全体がなじんだらA、トマトを加えて炒め合わせる。



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4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／みないきぬこ 栄養監修／山本奈津子

たの やく だ じょうほう
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!

<https://hamukumi.or.jp/>

ハムソベ

検索

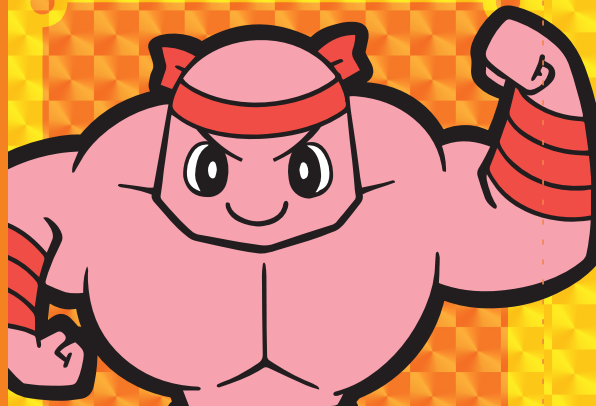
えい よう そ
栄養素

しょく ひん てん か ぶつ
食品添加物

キャラクター カード

キリトリ線にそって、
はさみなどでカードを切り
はなしてから遊んでね!

※詳しい遊び方は、このカードの裏側に
書いてあるよ。



たんぱく質
ニックネーム：タンパク

君も僕のような健康な
ボディーを目指そうよ!



脂質
ニックネーム：シーボ

オイラのエネルギーで
パワフルにいこうぜ!



ビタミン B1
ニックネーム：ビタミー

ひらめきの魔法をかけるわね!
ワン、ツー、スリー!

筋肉など、体づくりに
欠かせないのはだ~れだ?



【このキャラのヒミツ】
動物性と植物性の
2種類があるらしい。

脳を活発に動かすために
働くのはだ~れだ?



【このキャラのヒミツ】
インテリタイプだが実は
体を動かすのも得意らしい。

【遊び方】

- 7枚のカードの裏面(ハテナマークがある面)を上にして、机などに並べる。
- じゃんけんなどで順番を決める。先攻の人から、カードに書いてあるヒントを読んで、どのキャラクターのカードなのか当てよう!
- 当たったら、そのカードは自分のものにできるよ。最後に、より多くのカードをゲットしていた人の勝ち!

効率よく体のエネルギー源に
なるのはだ~れだ?



【このキャラのヒミツ】
かわいい顔をしているが
かなりの熱血派らしい。



はっ しょく ざい あしゅうさん
発色剤 (亜硝酸ナトリウム)

ニックネーム：ハッシュクマル

キミの魅力を
ひきだしてあげるよ!



さん か ぼう し ざい
酸化防止剤 (ビタミンC)

ニックネーム：サンボウマン

うつく すがた
美しい姿を、
わたしのバリアでキープ!



さん えん
リン酸塩
ニックネーム：リンリン

やわ ちからづよ
柔らかく~力強く~
おいしさを奏でましょう~!



ほ ぞん りょう さん
保存料 (ソルビン酸)
ニックネーム：ソルビ

てつ へき
鉄壁のスーパーセーブで
お守りいたす!

にく へんしょく ふせ
お肉の変色などを防ぐのは、
だ~れだ?



【このキャラのヒミツ】
ね まえ かなら あいよう そうび
寝る前に必ず愛用の装備の
メンテナンスをするらしい。

にく あか
お肉の赤みをひきだすのは、
だ~れだ?



【このキャラのヒミツ】
きん み
ボツリヌス菌を見るとおそろしい
ひょうじょう
表情になるらしい。

にく さい きん まも
お肉を細菌やカビから守るのは
だ~れだ?



【このキャラのヒミツ】
しゅ びはん い ひろ まいし あい
守備範囲が広すぎて毎試合
びっくりされるらしい。

にく みずみずしく たも
お肉をみずみずしく保つのは
だ~れだ?



【このキャラのヒミツ】
むり ねが
無理なお願いをされても
じゅうなん たいおう
柔軟に対応できるらしい。