

Rotary



3 | 4月号

ロータリー 第55巻第2号 2019年3月1日発行
発行人 片岡 雅史
発行所 日本ハム株式会社 コーポレート・コミュニケーション部
〒530-0001 大阪市北区梅田二丁目4番9号 プリーゼタワー
TEL.06-7525-3031 FAX.06-7525-3032
URL <https://www.nipponham.co.jp/>
制 作 日本ハムビジネスアソシエ株式会社 編集制作課
〈送付お問い合わせ先〉TEL.03-4555-8333
印 刷 株式会社ウラノ

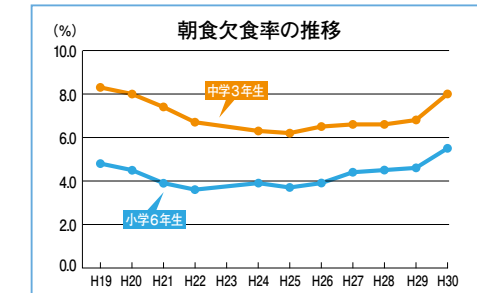
©日本ハム株式会社 無断転用はご遠慮ください



初めてのウインナーソーセージ作り。
おいしくできるかな?



特集 食べる喜びを体感、 “食育授業”



子どもの朝食欠食率の目標数値は0%。実際は5年ほど前から改善が見られない。(文部科学省「平成30年度全国学力・学習状況調査報告書」より)

食育基本法が成立した2005(平成17)年以降、日本中で「食育」への関心が高まっている。ところが、朝食を欠食する割合を世代別に見ると、若い世代(20~39歳)では23.5%と高いままだ(農林水産省「平成30年食育に関する意識調査報告書」より)。

さらに小・中学生へ目を向けると、数年前から改善が見られない(左のグラフ参照)。国をあげての食育が始まって10年以上経つ今も、「朝食」の欠食は大きな課題となっている。

福沢から「時間栄養学」へ

慶應義塾の創設者であり、ステーキを日本に紹介したことでも知られる福沢諭吉の「養生之心得」には「食餌は三度の定期を違へぬようにし、定期間の喰物を成丈爲めようにすべし。殊に寝る前に喰ふは大にわるし」とある。幕府の使節団に同行して欧米を訪れていた福沢は、日本国民の栄養状況を改善するには、1日に2食だったり、空腹時にその都度食べて

いた当時の習慣を、改めるべきと考えた。そのためには1日に3回、決まった時間に食事をとることが重要だと訴えた。

福沢が「1日3食」を推奨してから100年以上が過ぎた今、「時間栄養学」という新しい学問により「1日3食」に科学的な裏づけが積み重ねられている。そのなかで分かってきたのは、



1時限(45分)の講義から。学校の先生ではない人が「先生」になる、子どもたちにも新鮮な体験。

食事、特に朝食が体内時計の時刻を決めていることだ。

マウスに1日あたり同じ量の餌を、時間を決めて与えた場合と、好きな時刻に食べられるように与えた場合では、前者は体重、血液検査ともにほぼ正常だったが、後者は肥満になった。また、朝食や夕食を与える比率を変えてマウスに与えると、朝食を主とした2食が、夕食だけの1食に比べて肥満防止できることも分かった。

こういった知見をもとに、現在、食事をとる時間やタイミングの重要性に最も厳しく向き合っているのは、スポーツ選手だろう。トレーニングや試合の前、どんな内容の食事をとると効果的なのかについての試行錯誤が積み重ねられている。今では、体づくりや疲労回復、ケガ防止のためにも、練習後30分以内に補食をとるようジュニア世代への啓蒙も盛んだ。

覚えてほしい3つの「さん」

ひとつめ
1日3回
食べよう!

特に朝食が大切!

ふたつめ
3つの
グループを
食べよう!

主食
主菜
副菜

みつめ
サンキュー
の気持ちを
大切に!

いただきます
ごちそうさま

日本ハムの出前授業で、合言葉のように繰り返し伝えるのが3つの「さん」。

人は、なぜ食べるのか

「私たちは、なぜ、食べるのでしょうか?」

千葉市立大宮台小学校で5年生11人と6年生25人の児童たちに問いかけたのは、出前授業の講師を務める、日本ハム株式会社コミュニケーション戦略本部CSR推進部の松井祐介だ。ちゃんとした答えをしようと身構えて堅くなつた子どもたちだが、テンポがよい松井講師のリアクションに誘われて

「栄養をとるため」

「生きるため」

「お腹が減るから!」

と、いろいろな答えが出てきた。

NPO法人企業教育研究会のコーディネーターで日本ハムが2006年度から始めた「ウインナーの手作り体験教室」は、食べる意義や楽しさ、食べものの働きや成り立ち、

ウインナーの歴史や衛生についてを学ぶ「講義」と、実際にウインナーを作って食べる「体験」の二部構成。講義では覚えてほしい3つの「さん」のなかで、朝食の大切さを伝えている。



“覚えてほしい3つの「さん」”は、“強くなれる3つの「さん」”でもある。



自分と友達の身体を守るための正しい「手洗い」を練習。

食事から4時間程度で食べものは吸収されるため、一晩寝て起きた朝には、エネルギーの補給が必要だ。だが、空腹を感じないこともある。それは習慣がついておらず、体内時計がずれた状態だからだ。

「5、6年生なら自分でも用意できると思いますから、朝ご飯を食べてください」

このように松井講師は、子どもたちに自分から食べることを考え、実践することを呼びかけている。

食育基本法によれば、食育は「生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎」だという。すべての人が「食べる喜び」を感じることのできる社会を目指して、食を育む活動は続いていく。

企業は学校の応援団でもあります。

NPO法人企業教育研究会
理事 古谷 成司さん



日本ハムの体験教室が始まって13年が経ちます。昔も今も、子どもたちは自分たちで食べものを作り上げることが大好きです。お店で売っているようなウィンナーと同じ物を手作りできる喜びは、今でも全く変わりありません。全国的に増加している栄養教諭によって食育指導の充実が図られているなか、企業には、そのリソースを活かした食育の授業プログラムの提供が求められています。企業の方が学校で教えることを通して学校の良さを感じてくだされば、学校の応援団がどんどん増えることにつながり、学校にとってもプラスに働くものと確信しています。



沸騰したら肉の中心が75度になるのを確認して1分。

「食べものに感謝して、作ってくれた人にも感謝して食べました」
体験教室を終えた児童たちからは、楽しさとおいしさに満足した感想が次々と聞こえてくる。
このように日本ハムが展開する『ウィンナーの手作り体験教室』食べものと健康

楽しんで取り組める`食`を大事にしています。

本校は食育とキャリア教育に力を入れているため、今回のように外部の先生から教わるのは、よい刺激になったと思います。私自身が家庭科を担当していますが、家庭科のなかでも調理の学習なら楽しんで取り組めると思い、教科書に載っていない調理実習も発展教材として実施してきました。また、朝ご飯を食べてこない児童が気になっていたの、自分で作って食べられるように、とも考えています。食事は、楽しく会話しながらおいしく食べるという時間にするのが大事だと思っています。



千葉市立大宮台小学校
教頭 鬼澤敦子先生



肉が詰まった腸をつまんでくるくるとねじる。



「腸、触らせて!」という児童が続出。ノズルに腸をつける工程。

をつまんで、2回ねじり、その3分の1

手応えがなくなったら、肉を詰め終わった証拠。長いソーセージができあがり! その長いソーセージの半分の長さになるところ

のところをやはり2〜3回ねじったら、1本だけ輪の中に通す。最後に固結びを2回して、ウィンナーの形が6本できた。
いつものウィンナーよりおいしい!
大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし、つなぐままのウィンナーを鍋の中へ。しばらく待って「沸騰しました!」と児童たちから声が上がると、温度計を持った松井講師が鍋の前へやってきて、肉の中心の温度を測る。
「73、74、75度……になりました。はい、お湯からあげてください」
75度で1分加熱すると、サルモネラ、病原性大腸菌(O-157等)など食中毒菌の多くは死滅する。安全に食べるために、必ず温度を測る。



香ばしいにおいに食欲が刺激される。



自分で作ったウィンナーの味は格別。給食後でも、ほぼすべての児童がおいしそうに食べてしまう。

編」は、平成30年度の文部科学省による「青少年の体験活動推進企業表彰」において、審査委員会奨励賞を受賞した。「食べる喜び」を改めて確かめられる体験教室は、2019年度から「たんばく質と体づくり編」という新プログラムも始まる。「食べる喜び」を届ける活動は、今後もますます広がっていく。

「調理するときには、特に衛生状態に注意を払います。指の間や爪もしっかりと、腕は肘まで石けんで洗います。終わったらペーパータオルで拭いてアルコール消毒。傷がある人は、傷から食べものに雑菌が移らないよう、手袋をしましょう」



指の間や爪、肘までしっかり洗う。

ウィンナーの歴史や衛生などについて学ぶ講義が終わったあとは、いよいよ「体験授業」だ。「手を洗って消毒をしたあとは、顔や頭を触ってはいけません。やはり、そこから雑菌が入ってしまうからです」
料理をするための身支度を終えて、さあ、ウィンナー作りの始まり!
体重をかけて「いち、に、さん!」
家庭科室に「いち、に、さん……」と数える声が響く。

「腸、絶対に触らせて!」
分けた肉を一塊、手のひらに置き、水鉄砲のような形をしたスタッファー(ウィンナーメーカー)の筒を押しつけ、空気が入らないように詰める。
肉が詰まった筒を中心にスタッファーを組み立てたら、水につけておいた羊腸をノズルに装着。このとき子どもたちは大興奮。どの学校へ出かけても、ここは盛り上がるポイントのひとつだ。
長い羊腸は作業中に乾いてくるので、ノズルに装着しづらくなってくる。その都度水をつけながら丁寧につけていく。

そしていよいよ肉を押し出す。レバーを握ったら最初に3回くらいレバーを押し、空気を出し、肉を羊腸に詰める工程の始まりだ。
肉を押し出すカチ、カチ、という音が教室に響く。大きな力が必要ない道具のおかげで子どもにもできるわけなのだが、この力加減が意外に難しい。
同じ太さで出せずに「細くなっちゃった!」と声を上げた児童のところには、松井講師や、助手を務める企業教育研究会のスタッフが駆けつける。慣れた手つきですいすいと直してもらい、続けてカチ、カチ、と肉を詰めていく。レバーの



みんなで力を合わせてウィンナー作りを始めよう!

子どもの時の“体感”は宝物

ウィンナーの手作り体験教室



指や腕についた肉を一粒残さず集める。



スパイスと肉をよく混ぜる。意外に力仕事だ。

一人がボウルを支え、もう一人がスパイスを入れた豚ひき肉を手で混ぜる。松井講師に教わった手順通り、手のひらをグー、パーと動かして混ぜ、交代しながら合計30回まで続ける。
次は、肉とボウルの間に手を入れてすくいあげ、体重をかけて半分に折る。こちらも30回繰り返す。
しっかり混ぜたら、まず五等分。そして、指の間や腕についた肉を、こねたのと反対側の指を使って丁寧にとる。大事に育てられた生命(いのち)を食べる人の命に換えさせてもらうので、一粒の肉も残さずに。

`職育`と`食育`にかかわっています。



日本ハム株式会社
コミュニケーション戦略本部
CSR推進部
松井祐介

体験教室の講義では、児童たちとのコミュニケーションをとるようにしています。講義がスムーズだと、実技の時間もうまくいくんです。手遊びのような動きをしてもらいながら、集中し続けてもらう工夫も。
私がかかわる「しょくいく」は「職」業と「食」べものの両方です。育て、売り、買い、作る、いろいろな仕事をする人がいて、食べることができるのだと感じてもらえると嬉しいです。教室を受講した児童が大人になって、いつか一緒に仕事ができたら、そんな夢も描いています。

ニッポンハムグループの食育活動

ニッポンハムグループの事業は、家畜^{いのち}の生命を育むことから始まっています。「食べる」ことは生命をいただくこと。だからこそ、自然の中で育まれる生命の恵みに感謝することが大切と考え、その大切さをきちんと伝えていくことは、私たち「食」に携わる企業の使命であると考えます。私たちはさまざまな食育活動を通して、「正しく食べること」「食べることを楽しむこと」「食べものを大切にすること」を伝えています。主な食育活動をここにご紹介します。



工場見学

お客様に商品の「安全・安心」と「おいしさ」を体験していただける工場見学を全国各地で実施しています。

日本ハムファクトリー(株)

茨城工場、静岡工場、兵庫工場の工場見学において、ハム・ソーセージ類の製造を行う当社の品質保証体制やものづくりのこだわりをお伝えしています(予約抽選制・期間限定で実施)。

(株)鎌倉ハム富岡商会

「知る、見る、体験する、そして味わう」をテーマに、一般のお客様が自由に見学できる施設があります。

(株)函館カール・レイモン

ドイツ伝統の製法を受け継ぐハム・ソーセージづくりの現場を窓越しにご覧いただけます(予約制)。カール・レイモンの在りし日を再現するビデオ鑑賞やゆかりの品々の展示コーナーもあります。

さまざまな商品の工場見学

ヨーグルト、乳酸菌飲料などの製造を行う日本ルナ(株)の工場では、近隣の小学校の社会科見学で製造工程の説明や試食などを行っています。また、南日本ハム(株)では、近隣の大学や小・中学校と連携して、見学受け入れや出前授業を行っています。

ウインナーの手作り体験工房

豚肉や羊腸、スパイスなどを使って一から手作りすることで作る楽しみ、食べる楽しみを体感していただく機会を提供しています(予約制・期間限定で実施)。

下館工房 長崎浪漫工房
鎌倉ハム富岡商会



キッズニア

ニッポンハム

グループは、キッズニア東京・甲子園のオフィシャルスポンサー。各施設内にソーセージ職人の体験ができるパビリオン「ソーセージ工房」を展覧しています。

料理教室・セミナー・出版物

ニッポンハムグループでは、従業員が講師となりハム・ウインナーを使った「飾り切り・飾り折り」教室」をさまざまなイベント会場で実施しています。また当社グループ商品を使った料理教室も全国各地で開催し、お肉が食卓に運ばれるまでの講話なども行っています。さらに、北海道日本ハムファイターズの栄養サポートを行う日本ハム(株)中央研究所の管理栄養士が、スポーツ選手への栄養サポートで得た知見をセミナーや出版物を通して多くの皆様に伝えています。



ウインナーの手作り体験教室(出前授業)

2006年から「NPO法人企業教育研究会」と協働・連携し、全国から実施希望校を募り、小・中学校への出前授業を行っています。(授業の様子はP4~7)。

体を動かしておいしく食べる
循環が大切だから

食とスポーツ 出前授業

ベースボールアカデミーの 運動プログラムを授業に

日本ハムがこれまで行ってきた出前授業などで、子どもたちに「日本ハムは何の会社ですか?」と質問してみると「ファイターズの会社」という答えが、返ってくることもある。そのプロ野球球団、北海道日本ハムファイターズでは、2018年から栗山英樹監督をはじめ、複数の選手が「食とスポーツ応援アンバサダー」に就任している。アンバサダー活動を通して、食文化の向上と、スポーツ文化の振興・普及に貢献するというのが。昨年はCMや広告、WEBサイト、



中央研究所の管理栄養士・公認スポーツ栄養士の八巻法子に「朝食を食べてきたかな?」と聞かれて、食べてきたと手を挙げる児童たち。



ベースボールアカデミー・牧谷宇佐美コーチの指示で、西川選手と一緒に、体幹を鍛える四股のようなポーズ。

イベントなどに出演してきた。中でも注目されたのが、アンバサダーである西川遥輝選手と中島卓也選手が昨年末、それぞれの母校を訪れ「食とスポーツ出前授業」を実施したこと。そこには北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミーのコーチとファイターズへの栄養サポートを行う日本ハム(株)中央研究所の管理栄養士も参加して、ゲーム感覚で体を動かす実技と、食べることと体づくりに関する講義が行われた。授業を受けた児童にとっては、単なる良い思い出だけでは終わらない経験となったようだ。

プロ入りしてから筋肉を10キロも増量したという中島選手の体験や、西川選手の高い意識、それが体づくりや選手としての未来に大きな影響を及ぼ

すことを、選手たちの口から直接聞ける貴重な機会となったのだ。

子どものときから「食」への意識を自然と高められることが理想

このように、日常の授業の枠を超えて社会人やプロから授業を受ける機会が持てる今の小学生がうらやましいと、先生役の選手たちも言う。

「食事に興味のない選手や自分の体を知らない選手は、プロ野球では活躍できません。その大切さを小学生の段階で知ることができるのは、本当にうらやましいです」(西川選手)

「小学生のときから栄養士の方の指導を受けるなどして、たくさん栄養を摂れたり、改めて親への感謝の気持ちを持てるので、いいことだと思います」(中島選手)

体を動かすことと、食べること、両軸で進められる「食とスポーツ出前授業」は、今後、北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミーのコーチたちが講師となり、年間を通して様々な形で実施される予定だ。

全体的には運動不足と言われる子どもたちの現状を前にして、日本人の健康を支える力の一つとなるためにニッポンハ



福岡県糟屋郡宇美町立井野小学校の皆さんで中島選手を囲んで。



中島選手と一緒にチーム対抗輪くぐりゲーム。

レッスン大阪U-12への栄養指導を行う中央研究所の知見と、スポーツとの組み合わせの提供は、ニッポンハムグループだからこそ可能な試みだろう。

グループの基本テーマ「食べる喜び」は、おいしさの感動と健康によって成り立つ。それを実現させるべく、食とスポーツの両軸による「食育」へのチャレンジが、これからも続く。

ムグループは何ができるのか。そう考えたとき、トップアスリートであるファイターズ、そこを目指す成長期にあるベースボールアカデミーやサッカーのセ