

Rotary



[秋号]

ロータリー 第57巻第4号 2021年10月1日発行
発行人 松田 知也
発行所 日本ハム株式会社 広報IR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 セザックス株式会社
©日本ハム株式会社 無断転用はご遠慮ください



食から みえること



輝かしい未来を創っていくために

「あなたに手紙を書く時は、日本語の辞書を片手に一生懸命書いているのですから、しっかり読んでね！」という書き出し。

レターペーパーは、グレー地に雲と虹のデザインで、いつも通り1枚の便せんに表裏びっしりの文字。表の隅っこに「ウラ」と書かれているのも笑ってしまいます。

手紙の主は、私の大切な大学時代の友人、フランチスカ・シユペートさん。

「函館カール・レイモン」の創始者、カール・レイモン氏の一人娘です。時々、ドイツから「今、通話が安いのよー！」と突然電話が入り、「今度、子どもたちを連れて里帰りするね！」などと、人を驚かすのが上手な方です。

今回のレターはちよびり改まっています。まず、「ずいぶん前からお手紙を書くう書こうと思っておりました」と。「イタリアは40℃の寒さ、このあたりは30℃……（「寒さ」は「暑さ」の間違いらしい）」そして「コロナ、コロナの世の中なのに、日

本は世界中に感謝され、感銘を与えたオリンピックになりましたね」と続きます。「おごらず、親切な国民性が成した事と思います」とほめてもらい、くすぐったい感じでした。

本当に、多くの外国の方が彼女と同様に、喜んでくださってうれしいことです。オリンピックはどうやら無事に終わることができて、次はパラリンピック。身体「不自由」を「自由」に変えるべく、動き、走り、跳び、泳ぎ、より力強く、より高みを目指しての努力は、すばらしいものです。

不自由さをものともせず、努力し練習を重ねて鍛錬を積み、その結果が記録として残り、感動を誘います。日々の積み重ねや地道な努力が、新しい道を開くのですね。競い合うその姿を見せていただき、実感しました。

世界は依然として緊急事態。感心して応援しているだけでは、駄目なのです。もっともっと私たちはまわりを見て考えなくては……と思っていたところ、目に飛び込んできたのが、ある新聞記事です。

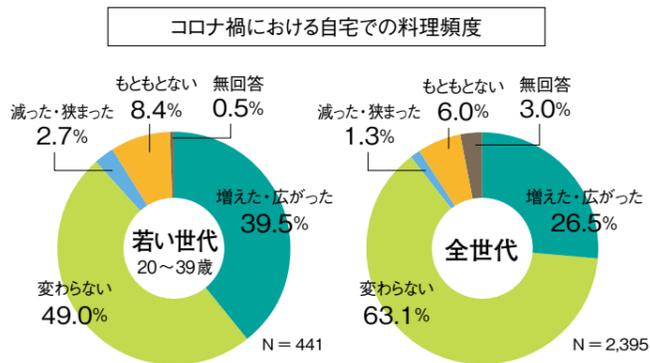
「日本ハムのギフトサンプル、プラ製に変更、食品廃棄削減」とあります。

今回のプラ製への切り替えを機に、全面的にサンプルやハムギフトの化粧箱の簡素化を進めるそうです。今まで私たち消費者側が、売り場でサンプルに実物のリアルさを求めていることに気づかされます。そしてこんな機運がもって高まれば、フランチスカからの手紙でも、まだまだ感心され、共感を得られそう。

そうです。オリンピックを、パラリンピックを、苦労を重ねて実現してきたのと同様に、本当に大切なことは、急にでなくてもよいのです。しかし、確実に努力をし続けなければなりません。明るい未来のためには、いろいろな側面からの小さな努力の積み重ねこそ、一番大切なのではないのでしょうか。



江上栄子（えがみ・えいこ）
江上料理学院院長。料理研究家。フードコンサルタント。
実家は佐賀県有田焼の窯元「香蘭社」。青山学院大学
英文科卒業。パリのル・コルドン・ブルー料理学校の最終
課程修了証書を取得後、世界60カ国余りを訪ね、家庭
料理の研鑽を重ねる。フランスチーズ鑑評騎士の会東京
支部理事長を務めるなど諸外国との関わりも深く、2002
年フランスの農事功労章シュバリエを受章。2017年同
オフィシエを受章。2015年1月、米農務省の「米国農産
物貿易の殿堂入り」を果たし、ケネディ大使の表彰を受け
た。外食産業や食品会社の顧問としてフードビジネス全
体に携わる。テレビや講演、雑誌などで幅広く活躍中。



農林水産省・令和2年度「食育に関する意識調査」より作成

う言葉はもはや定着しているし、ひとりの外食の楽しみを描写するドラマ「孤独のグルメ」(2012年から随時シリーズで放映)が長寿番組として支持されていることから、ひとりの食事のイメージが、時を経て様変わりしつつあるといえよう。

「ここ最近では「ひとりごはん」、あるいは「ぼっち飯」という新語で表現されることも多くなったひとりの食事は、自分の行動パターンに合わせて自分の好きな時間に、好きなものをチョイスし、マイペースで食事時間を楽しむという、プ

らソロ活がもたらす「積極的にひとりの時間を楽しめる自立した大人」というスタイルは、文字通り成人にとっては、プラスと捉えることもできるが、子どもなど同居家族がいる家庭での「ひとりごはん」についてはどうだろうか。

家庭内でのひとりの食事「個食」についてたずねた調査によると、自身または家族で月1回以上、個食をしている方がいるか?の問いに、94%が「いる」と回答。また個食の頻度も「ほぼ毎日」が一番多い結果となっている。また個食する理由としては「生活のリズムが合わないから」が圧倒的に多く、次いで「ひとり暮らしだから」「ひとりで食べるほうが気が楽だから」となった。同居する家族がいても、それぞれの仕事や学校や塾、

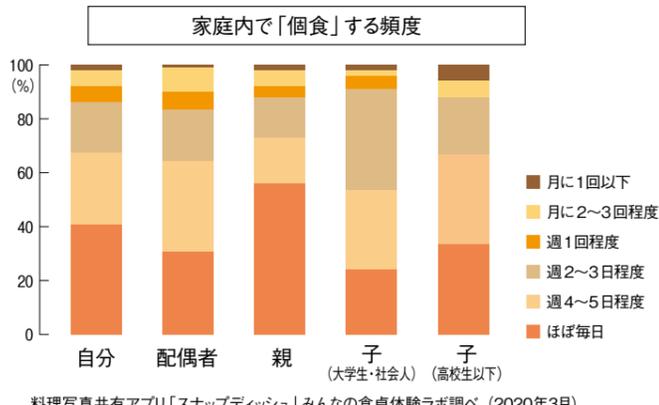
スイメージにつながるものになってきている。さらには「ソロ活」(単独) + 活動」という、新しいムーブメントが、ひとりごはんのポジティブな位置づけを後押ししている。「ソロ活」とは、積極的にひとりの時間を楽しむための活動のことで、「ひとり焼き肉」や「ソロキャンプ」など単身で外食や趣味、レジャーなどを謳歌することの総称となっている。

おうちひとりごはんの救世主 冷凍コンテナごはん® 現る!

ソロ活がもたらす「積極的にひとりの時間を楽しめる自立した大人」というスタイルは、文字通り成人にとっては、プラスと捉えることもできるが、子どもなど同居家族がいる家庭での「ひとりごはん」についてはどうだろうか。

習い事による生活リズムの違いで、個食をする世帯が多いことがうかがえる。

この調査は2020年3月のものではあるが、家族の生活リズムの違いで個食をする頻度が多いのは、今も間違いなさそう。在宅ワークがふえて「家族がそろそろ朝食の次は在宅ワークの自分のランチ、夕方になったら塾前の子どもの食事、加えて帰宅が遅い夫の食事と、コロナ禍の今のほうが、食事の準備がたいへん」(40代・女性)という、切実な声も聞こえてくる。食事時間がばらつく家庭内において、各々のひとりごはんを



準備する負担が大きいことがうかがえる。

そんな中、今「家でのひとりごはんに便利でおいしい」と、さまざまなメディアで取り上げられて大人気なのが「冷凍コンテナごはん®」だ。

保存用の耐熱コンテナに麺も具も調味料もすべて投入したら、ふたをして冷凍保存するだけで準備は完了。食べたいときに電子レンジで加熱すれば、できたての料理が楽しめる、いわば自家製冷凍食品だ。レシピ本の出版が昨年の巣ごもり期間と重なり、家での「ごはんづくりをラクにしたい」というニーズが人気を後押しした。

考案したのは訪問調理のプロでもあり、時短料理研究家・ろこさん。

「訪問調理で伺ったお宅で、お子さんの塾前の食事の作り置きを頼まれたのがきっかけです。帰宅した腹ペコの子どもが着替えている間に食卓に出せるものを、という条件でした。そこでコンテナ1個で1人分、冷凍庫から電子レンジに直行という調理の最短距離を目指したところ大好評。あちこちのお宅でリクエストされるようになりました」

すると予想外の展開が!利用者のお宅で、子ども用のコンテナごはんを味見したお父さんが「これは旨い」と絶賛、



特集

ひとりごはんの楽しみ

ひとり暮らしや単身赴任のみならず、生活スタイルの多様化で、家庭内においてもひとりで食事をするケースが増えている。

さみしい、つまらない、味気ない…

そんな家でのひとりごはんのマイナスイメージを払拭し、俄然、おいしく豊かにするためのヒントにフォーカスしてみた。

取材・文 / こいずみきなこ



イラストレーション / 宮内 大樹

コロナ禍で増えたおうちでのひとりごはん

コロナ禍中のビジネスパーソンにとつて、大人数での宴会や会食の自粛、さらには在宅ワークへのシフトにより、ひとりでの食事の機会が、確実に増えているようだ。

新型コロナウイルス感染拡大で、食生活が以前と比べて変化したかどうかをたずねた調査(農林水産省調べ)によると、「自宅で食事を食べる回数」や「自宅で料理を作る回数」が「増えた・広がった」と答えた人の割合が他の項目より高いことがわかった。また自宅で料理を作る回数が「増えた・広がった」と回答した人の割合が高かったのは若い世代(20~39歳)で、約4割が該当。コロナ禍で外食の自粛が続く、特にひとり暮らしの人は、毎日、毎食ひとりということも想定される。

この「ひとりの食事」は、個食、孤食という言葉が当てはめて表現されることも多く、かねてより、一緒に食べる人がいなくてしかたない、さみしいといったマイナスイメージがつきものであったが、最近はそうともいえなくなってきた。2005年、新語・流行語大賞にもノミネートされた「おひとりさま」とい

時短料理研究家 ろこさんの
冷凍コンテナごはん®



STEP1
コンテナひとつに材料をすべて入れる。野菜は切るだけ、パスタは折るだけ。

STEP2

ふたをして冷凍庫で保存する。パスタやごはんもの、おかず…ろこさん考案のメニューは盛りだくさん!



STEP3



食べたいメニューを食べたいときに、電子レンジで加熱するだけ。

出来上がり!



写真は「ベーコンとコーンのクリームチーズパスタ」。パスタは女性から大人気のメニュー。

写真提供 / 「オファーの絶えない大人気料理家 タスカジ・ろこさんの詰めて、冷凍して、チンするだけ! 3STEP冷凍コンテナごはん」(徳間書店)

以来残業で遅くなった親の夜食兼ビールのお供にも利用されるようになったのだそう。このできごとが、さまざまな状況でひとりごはんを必要としている人たちの存在に気づくきっかけになったと、ろこさんは言う。

「子どもが小さいと、家庭では料理の味を子どもの味覚に合わせるので、大人は辛みの強いものや、エスニック風の料理が食べられなかったりします。これが、特にエスニック料理好きの女性にとってはプチストレスになったりすることも。その点冷凍コンテナごはんは1個が1人分なので、ナシゴレンでも、辛口麻婆でも、自由に楽しめることも支持されて

いる理由なのだと思えます」

ラクだから続く、用途が広がる

冷凍コンテナごはん®は、その作りやすさも大きな魅力だ。これまでにも、働く女性たちの平日の時短料理の解決策として、週末にまとめておかずを作り置きする工夫は行われていた。しかしこれらは「やるぞ!」と気合を入れて準備するものだったりする。

「冷凍コンテナごはん®の仕込みは材料を切っただけ。材料の下ゆでなど下ごしらえがないので火も使いません。夕食作りのとき、ついでに材料を一部コンテナごはん用に取り分け、1個、2個

と仕込めます。仕事帰りの電車の中で、

「冷凍庫にあればある」と思うと、気持ちに余裕ができますよ」とろこさん。

ろこさん自身、仕事で予定よりも帰宅が遅くなりそうなときは、娘さんに「好きなコンテナごはん食べておいて」と連絡するだけでホッとするという。「お弁当を買って帰るのと違い、手作り」ということで自分に罪悪感を持たないで済むところは大きいと思います(ろこさん)。

「仕事で時間が不規則なひとり暮らしの女性にとっても強い味方だ。コロナ禍で外食できる時間が限られるようになったが、コンテナごはんは飽きた、

低くなってしまうことがあるのだ。

そんな高齢ひとり暮らしのリスクを吹き飛ばすのがとく、前向きに暮らしを楽しむ尽くす姿勢と無理なくきちんとした食生活を送るためのアイデアを、料理教室やメディア、著書を通して発信しているのが、料理研究家歴50年、79歳の村上祥子先生だ。

「数十年前には夢物語だった人生100年時代が現実となってきましたね。後期高齢者の私ですが『シニアが自己責任で生きていく時代がやってきた』と実感しています」と村上祥子先生。先生のモットーは「ちゃんと食べる!」

「深夜に宅配を頼むのは少し怖い…そんな切実なニーズにぴったりはまった。ろこさんのSNSには、単身赴任の家族やひとり暮らしの老親などにクール便で送っているという利用者の声も多数寄せられるようになった。『東京して初めてひとり暮らしをする息子さんに、冷凍コンテナごはんを段ボールいっぱい詰めて送ったのだそうです。すると息子さんから空のコンテナと、『おいしかったよ。ありがと!』と書いた紙が戻ってきたのだそうです。『離れて暮らす息子と会話できたような気がします』と喜びのお知らせをくださいました」

家族の生活時間が異なるゆえのひとりごはん、離れて暮らすゆえのひとりごはん。理由はさまざまであっても、アイデアと工夫しだいでひとりごはんはおいしく楽しいものとなり、人との絆を確かめることもできるのだろう。



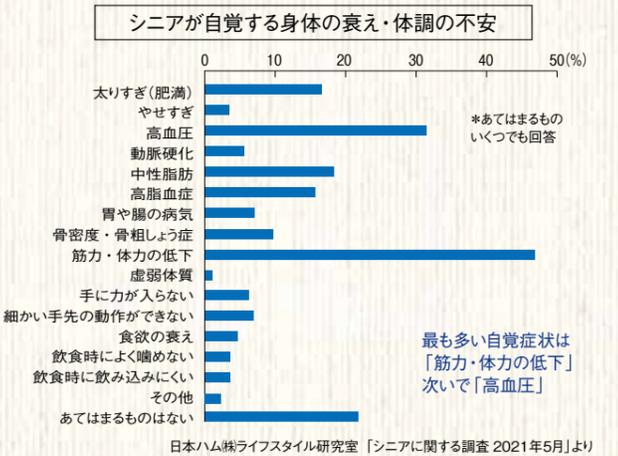
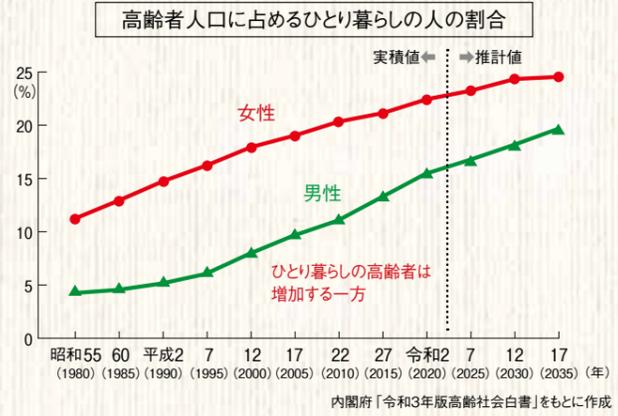
ろこさん
時短料理研究家、フードコーディネーター、野菜ソムリエ。2021年春まで大手家事代行サービスに登録し、訪問調理の仕事に携わる。その味や食材使い切りのアイデアに多くのファンがつく。現在も訪問調理の仕事をつづけながら時短料理研究家として各メディアで活躍中。写真は最新刊「オファーの絶えない出張料理家・ろこさんの凍ったままレンチンするだけ! 簡単! 冷凍おかずパック」(扶桑社)。@roco1230

おひとりさまシニアの
元気の素はやっぱり「食」

シニアの食事はたんぱく質とカルシウムがカギ

超高齢化時代を迎え、65歳以上のひとり暮らしの人の増加が、男女ともに顕著である。必然的に、食事はいつも「ひとりごはん」という現実が待っており、そんなひとり暮らしのシニアがさらされやすいリスクのひとつとして「低栄養」の問題がある。

低栄養とは、食欲の低下などで食事が減る状態が続いて、健康を維持するのに必要な栄養が不足した状態のこと。筋肉をつくるもととなるたんぱく質や日常的に体を動かすためのエネルギーが足りていないことを指す。もう年だからと肉や魚を控えたり、食が細くなるのは当たり前だからと欠食が続くと、筋肉量がたちまち減って足腰が弱くなり転倒、果ては寝たきりなどを引き起こしやすくなる。もちろん体調



「好きなことをする!」。「朝5時に起床、掃除、洗濯、朝食を済ませたら料理教室のスタッフがやってきて、夜6時までずっと仕事。『どうしてそんなに元気なのですか?』とよく聞かれますが、答えはひとつ。毎日きちんと食べているからです」(村上先生)。「シニアの健康のカギ」と村上先生が提唱しているのが「たんぱく質とカルシウムは食べる投資」という考え方。足元がふらつく、腰が痛い、体が冷えるといったシニア特有の不調の解決策は筋肉量を増やし、骨量を減らさないことが肝心だという。「たんぱく質はたくさん食べても蓄えることができませぬ。体が無駄なく消化・吸収できるのは1食あたり24〜30g。1日3食で成人の1日の必要量が満たされます。そしてビタミンDと一緒に摂ることで効率よく筋肉量を維持して、カルシウムが骨にしっかりと吸着されます」(村上先生)。「1人分冷凍パックで時間をストック」村上先生の朝食は午前6時半、昼食は午後1時過ぎ、夕食は午後9時。長年、1日3食きちんと食べる生活を続けています。

シャウスライスの目玉焼き丼

- 【材料】2人分
クイックパック
 シャウスライス……8枚
 卵……2個
 ねぎ……1本
 ご飯……2膳分
 ごま油……大さじ1
 しょうゆ……適量
 黒こしょう……適量
- 【作り方】
 1 ねぎは5cm長さに切る。
 2 フライパンに油をひかずに、弱火でシャウスライスを片面1分ずつ焼く。焼き終えたフライパンにごま油を熱し、1のねぎを焼きながら目玉焼きを作る。
 3 器にご飯を盛り、2のをのせて、しょうゆと黒こしょうをかける。

クイックパック シャウスライス (日本ハム)
 開け開めできるパッケージで簡単に保存ができる、シャウエッセンのお肉*で作ったあらびきポークスライスです。
 ※シャウエッセンに仕上げる前のお肉を活用しています。

要冷蔵



早へんげんげん
おすすめ井アア

手軽で満足、秋のひとりごはん

リモートワークの合間のランチや遅めの夕飯、家飲みのお供など…
 ひとりの食事タイムをおいしく豊かにしてくれるレシピをご紹介します。

鎌倉煮の炊き込みごはんおにぎり

- 【材料】米2合分(おにぎり約6個分)
鎌倉煮 醤油味……1パック 米……2合
 しいたけ……3個 甘栗……8個
 三つ葉……1/2束 しょうゆ……小さじ2

- 【作り方】
 1 しいたけは石づきを取り、薄切りにする。三つ葉は粗みじん切りにする。
 2 米は研ぎ炊飯釜に入れて、目盛り分の水を入れる。1のしいたけ、鎌倉煮をたれごと、甘栗、しょうゆを入れて炊く。
 3 炊き上がった2に1の三つ葉を加え、鎌倉煮と甘栗をざっくりと崩しながら混ぜる。三角おにぎりにする。

鎌倉煮 醤油味
 (鎌倉ハム富岡商会)
 豚ばら肉を醤油ベースの特製だれで味付けし、やわらかく煮込んだ角煮。常温での保存も可能です。

常温



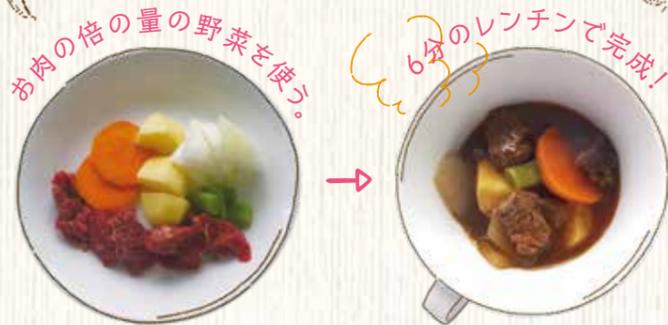
あまったおにぎりは
ラップで包んで冷凍保存に!



尾田衣子(おだ・きぬこ)
 料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」を主宰。ル・コルドン・ブルー東京校ほかで料理を学び、独立。身近な素材を使って手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

村上祥子先生の マグカップでビーフシチュー

以前「徹子の部屋」に出演した際に、黒柳徹子さんの目の前でレンジでチン。「おいしい」と完食してくれた思い出のレシピです。



- 材料(1人分)
 牛薄切り肉(焼き肉用) 50g
 ジャガイモ 50g
 玉ねぎ 30g
 にんじん 10g
 さやいんげん 10g
 ハヤシライス用フレーク 大さじ1
 水 3/4カップ
- 作り方
 ① 牛肉は幅3cmに切る。
 ② ジャガイモは一口大に切り、玉ねぎはくし形切り、にんじんは幅5mmの輪切り、さやいんげんは3cm長さに切る。
 ③ 大きめのマグカップに分量の水とハヤシライス用フレークを入れて混ぜる。①を加え、②のをせる。
 ④ ラップはかけずに電子レンジ600Wで6分加熱する。全体を混ぜたら出来上がり。

「ある日、ニュースでかわい動物の映像をみたら、自分が「うふふ」と笑ったことに気がついて。正気に戻ったとでもいうのでしょうか。「しっかり食べて、生きなれば」と思い直しました」
 気持ちが沈むと食べる気力も落ちることを痛感した村上先生。
 「いつも自分が作った料理では、正直飽

「年齢を重ねると1日3食、食事のたびにイチから作るのとても無理。手の空いたときに常備菜を作っておいたり、夕食のきんぴらや切り干し大根の煮物、野菜スープなどを多めに作ったりと、手間をストックしています」。
 そして、欠かさないのが1食分の食材をつめた「1人分冷凍パック」だ。
 「冷凍保存袋にたんぱく質食材を50g、野菜を合わせて100gを切って入れるだけ。冷凍するので味も栄養価も落ちません。簡単、手抜きがかなうう

え、1食分の栄養がバランスよく摂れる究極の個食レシピです。冷凍することで食材の繊維が壊れて、野菜や肉がやわらかくなるのも噛む力が弱くなってくるシニアにぴったりです」
食べれば体と心はついてくる
 生き生きと毎日を楽しみ、「済んだことは悔やまない」という村上先生。ひとり暮らしを続ける中、気力が萎えることはないのだろうか。
 「夫を亡くしてから4年間は辛くて、

市販のおかずの塩分が気になるときは

食事のたびにおかずをイチから作るの大変だ。市販の少量パックの惣菜も時に活用するのがおすすめ。
 「塩分が気になるときは、大さじ2の水を振ってレンジにかけ、余分な水気をとればOKです」(村上先生)



きるし気持ちのハリもなくなっていくます。たまにはデバ地下的お惣菜に舌鼓をうったり、ちょっとお高いチーズを買ったりして自分のご機嫌をとるのも大事なことです」
 村上先生の今の夢はシニアが気軽に訪れられる「村上食堂」を開くことだ。
 「ここに来れば人とのつながりを感じられて、体に優しくおいしい料理が食べられる場を提供したいのです。着々と準備を進めています」
 きちんと食べれば体と心はついてくる。おひとりさまシニアを支えるのもまた、アイデアあふれるひとりごはんといえるだろう。



村上祥子さん
 料理研究家。管理栄養士。公立大学法人福岡女子大学客員教授
 “食べる”総合的学習として子どもたちへの指導からメタボリック・シンドローム予防の実践指導、さらにはシニアへの栄養摂取のアドバイスまで、健康的な食生活や“食べ力(たべぢから)”をつけることへの提案に情熱を注ぐ。また電子レンジを活用した合理的なアイデアと手早い調理法には定評がある。これまでに出版した著書は500冊以上、976万部にのぼる。「80歳、村上祥子さんの元気の秘訣は超かんたんレンジごはんだった!」(世界文化社)を9月に上梓。

ひとり飲み MENU

鶏だんごの串焼き

【材料】1人分
鶏だんご
 (プレーンタイプ)……8個
 Oヨーグルトソース
 ヨーグルト(無糖)……大さじ2
 マヨネーズ……小さじ2
 塩……2つまみ
 チリパウダー……適量
 Oケチャップソース
 ケチャップ……大さじ1
 にんにく
 (チューブ)……小さじ1/2
 しょうゆ……小さじ2
 はちみつ……小さじ1

【作り方】
1 ソースの材料をそれぞれ混ぜ合わせておく。
2 鶏だんごは2個ずつ串にさし、アルミホイル
 のにせ、オーブントースターで両面をこんがりと
 焼く。



要冷蔵

**鍋まつり® シリーズ
 鶏だんご(プレーンタイプ)**
 (日本ビュアフード)
 ビュアフードにしかできないお肉
 と畜産エキスをかけた合わせた技
 術を駆使し、バリエーション豊
 富に取り揃えています。



鍋用の鶏だんごも、翌日は焼きメニューア

豚肉と豆苗の塩炒め

【材料】1人分
豚ばら薄切り肉
 (国産豚肉 麦小町®)……100g
 豆苗……1/3束
 にんにく……1/2かけ
 赤唐辛子(輪切り)……適量
 ごま油……大さじ1
 塩・こしょう……適量

【作り方】
1 豚肉は3~4cm長さに切る。豆苗は3cm幅に切
 り、にんにくは薄切りにする。
2 フライパンにごま油を熱し、1のにんにくと、赤唐
 辛子を炒め、1の豚肉を加えて炒める。
3 豚肉に火が通ったら豆苗を加え塩・こしょうで味
 をととのえる。

国産豚肉 麦小町® (日本ハム)
 麦類やハーブ類・ビタミンEを加えた植物性主
 体の飼料で、愛情込めて育てられた豚です。
 生産*から処理、加工、物流、販売までをニッ
 ポンハムグループで一貫して管理しています。
 ※一部グループ外から子豚を導入しています。



要冷蔵



箸がとまらない、簡単おつまみ!



ひと瓶あればおしゃれな味つけに!



しいたけとレンコンのグリル

【材料】1人分
**ザクザク食べる
 オリーブオイル**……大さじ3
 しいたけ……2個
 レンコン……4cm



常温 ※開栓後は、要冷蔵

【作り方】
1 しいたけは石づきを取り、半
 分に切る。レンコンは皮をむき乱
 切りにする。
2 ボウルに1を入れザクザク食
 べるオリーブオイルをまぶし、耐
 熱皿に入れ、オーブントースター
 で10分~15分焼く。

**ザクザク食べる
 オリーブオイル** (宝幸)
 アーモンド、オニオン、ブラックオ
 リーブ、バジルなどの具材が入
 った、ザクザク食感の食べるオリーブ
 オイルです。パン、サラダ、魚のソ
 テー、パスタなどにおすすめです。

鶏だんごとごぼう、きのこの鍋

【材料】1~2人分
鶏だんご
 (プレーンタイプ)……8個
 まいたけ、しめじ、えのきだけ
 ……各1/2パック
 ごぼう……1/4本
 ねぎ……適量
 茹でそば……1人分

【作り方】
1 きのは石づきを取り、手でさ
 く。ごぼうはさがきにして、ねぎは
 小口切りにする。
2 鍋にAをあわせて沸騰させ、
1のきのこごとごぼう、鶏だんごを入
 れ、火を通す。
3 丼に、器によそった茹でそばに
2をかけて、1のねぎをのせる。

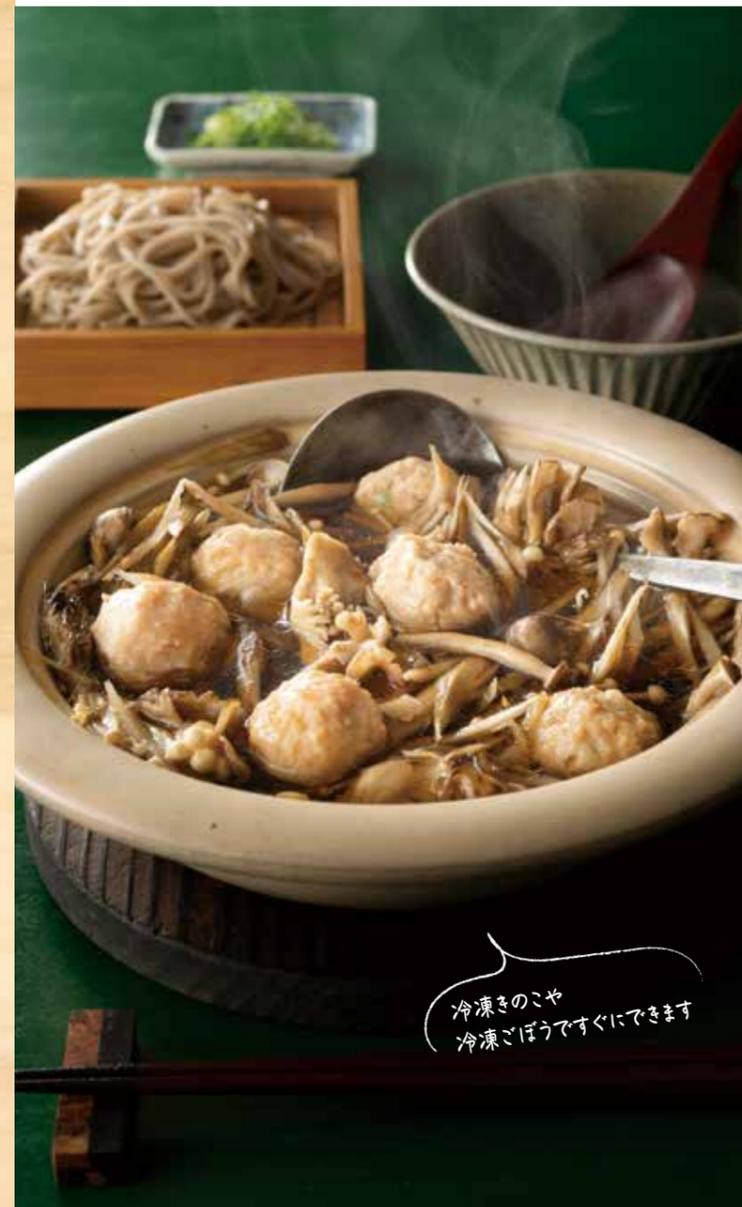
A 水……400ml
 しょうゆ、みりん……各20ml
 酒……大さじ1
 和風だし(顆粒)
 ……小さじ1/2

※1の材料は多めに切って
 冷凍で保存すると便利です。



**鍋まつり® シリーズ
 鶏だんご(プレーンタイプ)** (日本ビュアフード)
 ビュアフードにしかできないお肉と畜産エキスをか
 け合わせた技術を駆使し、バリエーション豊富に
 取り揃えています。

要冷蔵



冷凍きのこや冷凍ごぼうですぐにできます

さけ中骨水煮缶とキャベツたっぷり鍋

【材料】1~2人分
さけ中骨水煮……1缶
 キャベツ……1/6個
 豆腐……1/2丁
 ねぎ……適量
 水……400ml
 和風だし(顆粒)……小さじ1/2
 塩……適量
 ご飯……1/2膳分
 卵……1個

【作り方】
1 キャベツは食べやすい大きさに
 切り、豆腐は2cm幅に切る。ねぎ
 は小口切りにする。鍋に水、和風
 だしを入れて、沸騰させる。
2 1の鍋に、キャベツと豆腐、さ
 け中骨水煮を缶汁ごと入れる。塩
 を加えて火を通し、1のねぎを散ら
 す。
3 丼にご飯を入れ、なじませたあ
 と、溶き卵を加える。



常温

さけ中骨水煮 (宝幸)
 さけの中骨を塩のみで仕上げ
 ました。



キャベツたっぷり! 遅い夕食にもうれしい





ロングタイプのシャウエッセン®「ロング・シャウエッセン®」は、全国でも日本ハム北海道ファクトリーだけが製造している。ほかにも「つるしベーコン」など社ならではの商品がある。

北海道発のものづくり魂を大切に 地域に開かれた新鋭工場として再スタート

日本ハム北海道ファクトリー株式会社

取材・構成／横森 綾 撮影／桜井ひとし

旭川空港に到着すると聞こえてくるアナウンス「北海道の「へそ」へようこそ」という言葉通り、旭川市は、北海道のほぼ中央に位置している。日本ハム北海道ファクトリー(株)は、この大雪山や石狩山地の裾野に広がる町で、1961年、日本ハム(株)の前身である徳島ハム(株)旭川工場として産声を上げた。以来約60年間、道内向けのハム・ソーセージのコンシューマ商品のほか、こだわりのギフト商品の製造を展開してきた。現社名となったのは2008年、そして2021年5月に新工場を建設し、大きな節目を迎えた。

観光の思い出づくりや
地域活動に貢献したい

旧工場の3.7倍という敷地に構える

新工場の生産能力は年間5,000トン。2年後には6,000トンを目指している。「避難安全検証法」を採用し、全電灯LED照明や燃料のLNG化を実現、さらに効率化ボイラーや全エリアオイルフリーコンプレッサーを導入、冷蔵庫等も地球温暖化係数の低い冷媒を採用した。生産設備では高速スライスライン、ソーセージ自動箱詰め装置、加熱後の急速冷却ラインを導入している。

同社の道浦卓二代表取締役社長は、竣工したばかりの新工場について、「二ツポンナムグループの工場を新しく稼働させてきた経験から得られた、さまざまな長所を反映して新工場プロジェクトは進められました」と話す。「小さなところにも目を配り、現場の「こうありたい」という声をすくい上げた工場になっ

たと思います」

たとえば、品質保証課の検査室に隣接して設けた冷蔵庫は、製造ラインから検査にまわすサンプル品を専用保管する一室。これまでは製造ラインと検査室の間を検査案件の度に行き来しなければならなかったが、このような動線の無駄を取り除くことでミスや事故の防止につながっている。小さな改善を重ねてマイナスを防ぐための労力を減らせば、よりよいもの、新しいものを生み出す力が蓄えられるというものだ。

そして何より、「動物園通り産業団地」にある新工場を訪れると、フェンスがなく景色がひらけて気持ちいい。「工場は一企業のものですが、地元の方さんにも親しんでもらいたい」と思い、思い切つて塀もフェンスも設けませんでし



品質保証課による食物アレルギーの有無を調べる検査。

ソーセージの原材料となる豚肉の脂部分の検品。念入りに、かつスピーディに作業を進める。



工場内の試作室でソーセージの試作に取り組む。



日本ハム北海道ファクトリーから徒歩10分ほどの近距離にある「旭川市旭山動物園」は、動物の自然な生態が見られることで有名。





工場エントランスでは、工場ジオラマに仕込まれた動画映像で、臨場感たっぷりに来訪者を迎えてくれる。



ハム・ソーセージ、ベーコンの歴史や製造工程の展示が楽しく学べる見学コース。途中、ガラス越しに製造ラインを見下ろせるゾーンがある。



見学者の記念になるようにと、はじけるシャウエッセンとポイル鍋をイメージした撮影スポットも用意。



全国的にファンも多い、日本ハム北海道ファクトリー特製の商品シリーズ「八雲ユラップ」シリーズ（写真・上）と「北海道プレミアム」シリーズ。

た。コロナ禍の今は難しいですが、地域のお祭りやイベントのときにこの敷地を活用していただくと、地域の各方面にお声をさせてもらっています。そして工場前の道が旭山動物園へ続く通りということから、観光でいらした皆さんの旭川の思い出のひとつに、工場がある景色も残っていてほしいと願っています」（道浦社長）

また、訪問者向けの「見学コース」を2階に整備し、順路通りに進むと、ガラス越しに各製造工程を見下ろしながらハム、ソーセージ、ベーコンの歴史や作り方を学べるようになっていく。

「新型コロナウイルス感染症が収束した

ら、ぜひ多くの方に来ていただきたいです。地元の学童などの社会科見学の定番コースにもしていただければと思います」

大量生産と多品種少量生産の両立を実現

チューブ内を泳いで上昇するアザラシや、ダイナミックに水に飛び込むシロクマなど、行動学的展示で知られる「旭川市旭山動物園」は、新工場から東へ徒歩10分ほどの旭山山麓にある。「園内のさる山から工場が見えます」と教えてもらった通り、工場の全景を手前に、北海道最大の盆地である上川盆地

を見渡せる。

「北海道のほぼ真ん中にあるということは、様々な北海道の畜産原材料を入手しやすいということでもあります」と道浦社長が言うように、四半世紀以上前から同工場で製造している「八雲ユラップ」シリーズは、道南にある農場の豚を、「北海道プレミアム」シリーズは北海道内の豚を使用している。

「八雲ユラップシリーズは25年以上かけて育んできたブランドです。味のベースは当初から変わっていませんが、時代の好みに合わせて変化させており、昨年は、封を切ったらずぐ食べられるソフトサラムを新アイテムに加えました」

後発となる「北海道プレミアム」も、全国の皆さんが手に取りやすいようにと包装形態をリニューアルした。

「真空タイプのパッケージにして30日だった賞味期限を40日に延ばしました。本州方面に出荷するときに、これまでよりも余裕を持って提供できるようにになりました」

さらに贈答向けの高級品だけでなく、「シャウエッセン」や「豊潤」、「彩りキッチン」など、道内向けのコンシューマ商品も数多く製造しているところから、日本ハム北海道ファクトリーの底力がうかがえる。

環境負荷等を算出した結果、エネルギー負荷が小さい昆虫に行きついた。未来のたんぱく質を考えたときに、これは無視できない考え方だと唸りました」

もちろん、現実の新商品となるかどうかはまったくの未定だが、少し前までは肉ではなく大豆を原料としたハムやソーセージを既存のハム・ソーセージメーカーが製造するとは誰も想像すらしていなかった。そのような変化が世界で起きていることを考えると、「挑戦」を尊重することは大きな意味を持ちそうだ。

「ボールパークの観客を沸かせる食の提供を目指して」

ニッポンハムグループと北海道の間わりというところ、真つ先にプロ野球の北海道日本ハムファイターズを思い浮かべると、日本ハムグループは、2004年に札幌ドームへ本拠地を移転、今ではすっかり北海道のチームとして親しまれており、2023年には新球場「北海道ボールパーク」へ移転することが決まっている。ボールパーク開業に合わせて、2021年4月から、ニッポンハムグループも「北海道プロジェクト」を開始した。本業とのシナジーを創出するとともに、グループをあげて地域の発展に貢献するのが



発売から15年を迎えた人気のギフトシリーズ「美ノ国」から、お中元シーズンに限定販売されて好評だった「美ノ国 骨付きハム」。

「ニッポンハムグループにはハム・ソーセージ工場が13ありますが、そのなかでも、これだけ多品種の製造をしているところは珍しいです。ナショナルブランドの大量生産の商品だけでなく、オリジナルのこだわりの商品も作って、どちらが主流というのではなく、その両方に軸足を置いている。だから、この工場ではいろいろな経験が積めます」

本州などから訪れた人が皆、圧倒される北海道の広大な景色のように、住



日本ハム北海道ファクトリー代表取締役社長 道浦卓二

目的だ。日本ハム北海道ファクトリーでも、取り組みを始めている。

「ボールパークでは、現地ではか食べられない、北海道産の原材料を使った付加価値のある商品を提供したいと構想を練っています。やはり片手で食べられて食べ応えもあり、おいしさの点でも魅力的なものがないかと。60年間、旭川の地で先輩たちが引き継いできた伝統をつないでいきながら、新しいことにもどんどんチャレンジしていきたいと考えます」（道浦社長）

北海道の人たちにとっては、ふるさとの思い出のひとつとして刻まれ、この地を訪れた人々には、北海道を象徴する存在として記憶されることを夢見、日本ハム北海道ファクトリーのあらたな挑戦は始まったばかりだ。



日本ハム北海道ファクトリー株式会社

創業：1961年（昭和36年）

所在地：北海道旭川市工業団地1条3丁目1番37号

従業員数：約200名（2021年7月時点）

事業内容：ハム・ソーセージの製造

年間生産量：5,000t

たんぱく質を、もっと自由に。

2030年に向け「Vision2030」たんぱく質を、もっと自由に。」を掲げ、様々な取り組みを続けているニッポンハムグループ。渋沢栄一の玄孫として知られる渋澤健氏。持続的価値創造のための投資を通じて数々の企業を支える同氏の目に、ニッポンハムグループの「Vision2030」はどうか映るのか。そして、ビジョンに込められた畑佳秀社長の思いと戦略とは。持続可能な社会の実現に向き合う二人のトップに迫った。

生きる力となるたんぱく質の可能性を、もっと自由に広げたい。

渋澤氏 Vision2030「たんぱく質を、もっと自由に。」には、どのような思いが込められているのでしょうか。

畑社長 私たちは、企業理念に「食べる喜び」を掲げています。食べる喜びは、食を通してもたらされる「おいしさの感動」と「健康の喜び」を表しており

人々の幸せの原点だと考えています。これまでの事業価値向上の取り組みにプラスして、サステナビリティ戦略による社会価値向上の取り組みを推進していく。そして、生きる力となるたんぱく質の可能性を広げたい。環境・社会に配慮しながらたんぱく質の安定供給を行い、人々が食をもっと自由に楽しめる多様な食生活を創出していきたい。そんな思いが込められています。



多様化するニーズに合わせて、もっと、食の自由を広げていきたい。

畑社長 ニッポンハムグループは1942年の創業以来、ハム・ソーセージに始まり、13の事業に領域を広げてきました。さらなる発展を目指し、既成概念にとらわれず、お客様の期待を超える独自の商品、サービスを提供することで、新たな食文化を創造したいと考えています。また、Vision2030には、社員一人ひとりがビジョンを追求しているか、「どのようになりたいのか」、「また「どのようになりたいのか」、自分自身の将来像を描いてほしいと思います。さらに成長するために、もっと自由な発想で積極果敢に挑戦しよう！そんな思いもメッセージに込めています。

渋澤氏 「たんぱく質を、もっと自由に。」というビジョンは、社員へのメッセージでもあるんですね。
畑社長 そうです。私たちが事業領域を大きく広げることができたのもチャレンジ精神の成果です。同時にお客様の声に真摯に耳を傾けることを重要視しています。多様化するお客様のニーズをもっときめ細かく把握するため、3年前にライフスタイル研究室を立ち上げました。ここでは、生活者全体を調査・分析する活動を行っており、商品開発を含めた事業活動に反映しています。
だれ一人取り残さない。それは、SDGs共通のゴール。
渋澤氏 大いに共感しました。Vision2030「たんぱく質を、もっと自由に。」の実現に向けて、具体的な戦略をお聞かせください。

渋澤氏 2030年には地球の人口は約85億になると予測され、たんぱく質が足りなくなる懸念があります。そうした中、「もっと自由に」としたのは、どんな意図があるのでしょうか。

畑社長 たんぱく質は私たちの体の全体の5分の1を占めており、体の重要な構成要素をつかさどっています。生きる力であり、豊かな食生活に欠かせない大切な物質であるたんぱく質を環境・社会に配慮しつつ、安定的に供給したい。さらには、高齢者やアレルギー疾患など食に課題をお持ちの方にも楽しんでいただけるよう食の選択肢を増やしていきたい。時代の要請に合わせた食べる喜びを追求し、皆様が食をもっと自由に楽しめる多様な食生活を支え続けたいと考えています。

渋澤氏 食品業界のリーディングカンパニーがそうした姿勢を打ち出すのは素晴らしいことですね。先ほどサステナビリティというキーワードが出ましたが、経済成長だけを目指せばよかった20世紀と違い、現代は地球のことも考える必要がある。その点についてどう思われますか。

畑社長 まさに、渋澤様の高祖父である渋沢栄一さんの「道徳経済合一」の理念だと思えます。常に社会貢献や多くの人々の幸せを追求しながら、同時に

利益を上げていく。サステナビリティ経営を推進することで、私たちの存在価値も高まると考えています。
渋澤氏 渋沢栄一は、社会課題の解決と事業成長を同時に追求することを「論語と算盤」と表現しました。道徳と経済は両立しなければならず正しい道理の富でなければ、その富は完全に永続することができないと言っています。つまり、現在のサステナビリティという考え方を主張していたのです。
いと考えます。これらの取り組みにより、社会・環境課題の解決及び皆様のQOL向上に貢献してまいります。
渋澤氏 ビジョンを理想とするだけでなく、しっかりと実現するための施策を見据えていらっしゃるわけですね。これらの発展が非常に楽しみです。
畑社長 ありがとうございます。事業戦略とサステナビリティ戦略を一体化させ、100年後も愛され、選ばれる企業を目指してまいります。

日本ハム株式会社
代表取締役社長
畑 佳秀

■生年月日：1958年5月20日 現在 63歳
■出身地：兵庫県丹波篠山市
■経歴：1981年4月入社
2018年1月代表取締役社長に就任
2018年1月より現職に就き以来ROIIC 経営を推進する。この度、持続可能な社会と企業を実現するため、Vision2030を掲げる。事業戦略とサステナビリティ戦略の一体化によりグループの価値向上を目指す。

詳しくはホームページへ。
対談動画もご覧いただけます。



シブサワ・アンド・カンパニー株式会社代表取締役
コモンス投信株式会社取締役会長
渋澤 健

■生年月日：1961年3月18日 現在60歳
■出身地：神奈川県 逗子市
■経歴：複数の外資系金融機関及びヘッジファンドでマーケット業務に携わり、2001年にシブサワ・アンド・カンパニー株式会社を創業し代表取締役に就任。2007年にコモンス株式会社(現コモンス投信株式会社)を創業、2008年に会長に就任。経済同友会幹事およびアフリカ開発支援戦略PT副委員長、UNDP(国連開発計画)SDG Impact Steering Group委員、東京大学総長室アドバイザー、成蹊大学客員教授、等。著書に「渋沢栄一100の訓言」、「SDGs投資」、「渋沢栄一の折れない心をつくる33の教え」、「超約版 論語と算盤」、他

03 美しさを引き出すカギとは？

私たちが取り巻く健康についての課題を、世界の専門家に「たんぱく質」の役割を交えながらお話しいただくシリーズ。三回目は、人類の永遠のテーマである、アンチエイジングについてです。アンチエイジングと聞くと、女性の「美」をイメージされる方も多いと思いますが、たんぱく質がアンチエイジングにどのような効果をもたらすのか、日本のアンチエイジング医学の第一人者である青木晃先生に、おたずねしました。

夏の日焼けや紫外線によるダメージなどの悩みが増えます。化粧品などによる外側からのケアに意識がいきがちですが、体の内側からのケアも必要なのではないでしょうか？

皮膚は人体最大の臓器であり、「皮膚は内臓の鏡である」ともいわれます。近頃はインナービューティという考え方が広まりつつあります。皮膚を美しく保つには血液の質、血流、代謝能力、ホルモンの分泌、それらを管理している自律神経を健康な状態に導いて内面から若々しさ、美しさを引き出すことが絶対条件です。

手取り早く効果を出したいとフラットフェイスナル(光エネルギーを照射して行う、美肌治療)などでシミを取ったとしても体内年齢が5〜10歳ほど若い傾向がある方は、食事のバランスがよく、運動は有酸素運動と軽い筋トレを合わせて40〜50分のメニューを、週3〜4日されています。

運動をすることで血流やリンパの流れがよくなると、血中の栄養が体のすみずみにまで届きやすくなりますし、いわゆる老廃物の代謝が促進されます。さらに睡眠時に成長ホルモンの分泌を促すので、肌の新陳代謝がよくなる効果もあります。

当院にみえるのは40〜65歳の方が中心ですが、生活、運動、睡眠をきちんと見直すことで、体調や体内年齢が改善されています。

ヘルシーな食事Ⅱ野菜中心、小食というイメージが強いと思います。アンチエイジングに適した食事について詳しく教えてください。

たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることが大切です。なかでもたんぱく質は髪の毛、爪、皮膚、骨、臓器、血液などの細胞やホルモン、酵素・補酵素などの材料となり、脂質は血液の質に影響を及ぼします。どちらも良質なものを摂ることが重要です。

しても、食事はジャンクフード、運動不足、昼夜逆転の生活で睡眠不足といったライフスタイルが続いていると、またすぐにシミができてしまいます。外側からだけの張りぼてのアンチエイジングには意味がありません。アンチエイジング医療とは食生活を正し、病気を未然に防ぐことで、健康的な美しさを引き出すものです。

健康あつての美なのですね。年齢を重ねてからアンチエイジングに取り組んでも、体内年齢は若返るのでしょうか？

30歳くらいまでは、実際の年齢と体内年齢、肌年齢の差はほとんどありませんが、それ以降は確実にライフスタイルの良しあしが反映されてきます。50歳

良質なたんぱく質とは、20種類のアミノ酸がバランスよく含まれているものですが、食べ物に含まれるアミノ酸バランスはさまざま、完備な食品はありません。ではどうすればよいかというと肉、魚、卵、乳製品といった動物性たんぱく質と、豆などの植物性たんぱく質をまんべんなく食べればよいのです。1日のたんぱく質の必要量は体重1kgあたり0.8〜1.0gとされていますから、体重50kgなら40〜50gが必要です。最近、たんぱく質はたくさん摂ればいいという風潮もありますが、体重1kgあたり2.0g以上摂取すると、腎臓や肝臓に負担をかけてしまいます。脂質は血液サラサラ効果が見込める

年齢別のたんぱく質摂取の効果

年齢	前半	後半
30代	美肌・美髪の維持、健全な妊娠・出産	疲労軽減、肌荒れ予防
40代	白髪予防、しわ予防、美白	更年期症状が出にくくなる、閉経が遅くなる、脱毛予防
50代	骨粗しょう症予防、肥満予防	

青木晃氏作成

魚油(DHAやEPA)、アマニ油、シソ油、エゴマ油といったオメガ3系不飽和脂肪酸がおすすめです。

一方、サラダ油、ゴマ油、菜種油といったオメガ6系不飽和脂肪酸を含む油やトランス脂肪酸は、体内の炎症を促したり動脈硬化の原因となります。ちなみに男性のアンチエイジングの相談で多いED(勃起障害)は、陰茎海綿体の微小動脈硬化といわれています。なるべく早い時期から太り過ぎないようにし、動脈硬化にならない食事を心がけることが予防につながります。

外食や市販の惣菜は便利でおいしいものが揃っていますが、良質なたんぱく質と脂質のためには、それらに頼るばかりでなく、新鮮な食品を自分で料理し、出来立てを食べることが大切です。

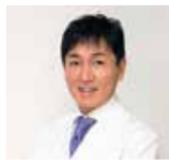
食事で栄養をとることが大事ということですが、サプリメントやプロテインではだめでしょうか？

私たちは目の前に料理があると視覚、嗅覚が刺激されて、自然に唾液が分泌されます。ひと口食べると「口の中で味覚を味わう」↓「嚙む」↓「飲み込む」↓「胃が動いて消化する」↓「腸が動いて吸収する」といった一連の働きを行います。これらはすべて自律神経の働きによ

るものです。

しかし、サプリメントやプロテインを飲んでも、こうした自律神経の出番はありません。自律神経を使わない生活を続けていると、ホルモンの分泌の乱れや腸内環境の悪化の原因となり、エイジングを進めることがわかっていきます。サプリメントやプロテインは食事で補えなかった場合の補助的なものであり、頼り過ぎるのは禁物です。

長年、アンチエイジング医療を行ってきたつくづく感じるのは、バランスよく食べることの大切さです。体によいといわれる食品だからといってそれだけを食べているのは、全体のバランスが崩れて逆効果です。先に新鮮な食材を料理することをすすめてきましたが、だからといって加工品が悪いわけではありません。食文化を尊び、食べる楽しみを大事にすることは人生を謳歌し、心を若く保つことにつながります。



銀座よしえクリニック
都立大院長
青木 晃 (あおき・あきら)

防衛医科大学医学部修了。代謝内分沁内科が専門。生活習慣病やガン撲滅のためのアンチエイジング医学の第一人者。体の中からのアンチエイジングを提唱し、自らも実践。アンチエイジング・ライフスタイル・プロデューサーとしても知られる。





アタリの食

坂元達裕

背番号 17

from 東京都 birthday 1996年10月22日

foot 左 position MF

さかもと たつひろ

FC東京U-15むさしから前橋育英高等学校、東洋大学を経てモンテディオ山形でプロ選手としてのキャリアをスタート。2020年、セレッソ大阪に移籍するとすぐにレギュラーポジションを獲得。昨季はリーグ34試合中33試合に出場した。キレのあるドリブルと相手DFの意表を突く切り返しを武器とする攻撃的ミッドフィールダー。



リモートで取材に答える坂元選手。

勝負メシは定番の和食メニューで。

昨シーズン加入すると、すぐさま攻撃の中心選手となった坂元達裕選手。J1リーグ上位につける躍進の原動力となりました。今季もその存在感は増すばかりで、3月(負傷のため宿泊は辞退)と5月には初めて日本代表選手に選出され、試合出場も経験しました。

「日本代表は小さいころからあこがれていた舞台。とても楽しめたというのが一番ですが、日本を背負って戦うというプレッシャーも痛感しました。代表選手は常にこんな中で戦っている、簡単じゃない、すごいなと分かりました。練習の強度がとても高く、自分は今のままじゃだめだな、もっと強度を上げたトレーニングをしないと成長はないと思いました」と、振り返ります。

食事についてのこだわりは、「特にないんです」と苦笑しつつ、今年2月に結婚

して奥様に管理してもらおうようになって、違いを実感していると話します。「毎日しっかり体のことを考えて、バランスよく料理を出してもらっています。以前より明らかにコンディションがよくなったのを実感しています。今までは(食事は)大して関係ないだろうと思っていたんですけど、毎日食べるもので体の軽さも変わってきます。大事なんだなと感じています」

ちなみに奥様の手料理は、「全部おいしい、と言っておきます(笑)。特に好きなのは、豆腐ハンバーグや野菜の肉巻きです」と照れながら話してくれました。試合前日は定番メニューが食卓に上るそう。「バランスよく、野菜炒め、もずく、みそ汁、納豆など毎回同じものです。それが勝負メシですね」

なるべく体にいいものをとる一方で、

試合の間隔が空いているときは、「自分の好きなものを食べていい日を作っています」とのこと。メニューは「辛いインスタントラーメン」です。「普段は控えているんですけど、でも好きなものが食べられないのもすごくストレスがたまるので、我慢しすぎないようにしています」

チームは小菊昭雄監督を迎え、リーグ戦、そしてカップ戦に臨んでいます。「これからは全部勝つぐらいの気持ちでいかないと。今の状態に満足している選手、スタッフはだれひとりいない。練習の中から意識を変えてやらなければ、みんなが思っています。まずはリーグで1勝して、流れに乗ってやっていきたいです」

リーグ終盤に向けてますますの活躍が期待されます。

セレッソ大阪公式サイト <https://www.cerezo.jp/>

© CEREZO OSAKA.



北海道日本ハムファイターズ公式サイト
<http://www.fighters.co.jp/>

未来へ、一步前へ。 期待集まるファイターズの 新しい力。

2021年の北海道日本ハムファイターズは、開幕から苦しい戦いが続いています。そんな中でも輝きを放つのが若手選手たち。主力選手が不振にあえぐ中、投打ともにニュースターの誕生を予感させます。9月には毎年恒例のシリーズイベント『北海道シリーズ2021 HOKKAIDO be AMBITIOUS』を開催。今年のテーマは『未来へ、一步前へ』。新球場エスコンフィールド北海道の開業を見据え、ファン投票で選出された『2023年に躍動を期待する選手』がメインビジュアルに起用されるなど、ファンの注目度も顕著に表れました。

最も期待する選手に選ばれたのは、ドラフト1位ルーキーの伊藤大海投手。開幕から先発ローテーションに定着すると、球団新人史上初となる6戦6勝を記録するなど、既にチームの柱です。ホーム初勝利のヒーローインタビューでは「絶対にファイターズのエースになれるよう頑張ります」と力強く宣言。球団初の道産子ドラフト1位選手として大きな注目を集めて入団しましたが、その期待を上回る活躍を見せています。

打者では高卒3年目の野村佑希選手に期待がかかります。今季、チームは長打力の課題が浮き彫りとなっていますが、昨季から頭角を現した右の大砲が存在感を発揮。後半戦に入り1試合2本の本塁打を打ち、初の4番に座るなど、長距離砲として成長曲線を描いています。

他にも吉田輝星投手、五十幡亮汰選手、清宮幸太郎選手、万波中正選手などポテンシャルを秘めた選手の活躍が待たれます。ファームが拠点を置く鎌ヶ谷で鍛錬を積みながら、未来のファイターズを担うべく、一步一步着実に前進しています。新戦力の台頭はチームの奮起に不可欠。残りシーズン、チームの底上げを図りながら、一つでも多くの勝利を目指し戦います。



- ①本拠地初勝利でヒーローインタビューを受ける伊藤投手。(5月28日)
- ②歴代最高の成功率で300盗塁を達成した西川選手。(8月27日)
- ③プロ初盗塁を決める五十幡選手。(5月9日)
- ④本塁打を打ちガッツポーズを見せる野村選手。(8月24日)
- ⑤HOKKAIDO be AMBITIOUS初日に勝利を飾り喜ぶ(左から)淺間選手、西川選手、木村選手。(9月7日)



読書促進全道キャンペーンを実施。

一人でも多くの方々に読書を通じて知識を深め、豊かな心を育てていただくことを目的に、読書促進全道キャンペーン『グラブを本に持ちかえて』を



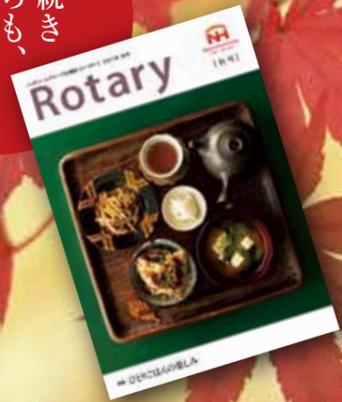
2014年より実施。今年は選手らがSDGs(持続可能な開発目標)に関するお薦めの絵本20冊を挙げています。今後、教育機関に配布される他、活動の一環で、読み終えた本を札幌ドームで引き取り、『北海道ブックシェアリング』へ寄贈する『読み終えた本をみんなでシェア』も実施します。

スマホでもパソコンでも ロータリーが読めます。

もう、
ご覧いただけましたか？
ニッポンハムグループの広報誌『ロータリー』が電子ブックになりました。いつでも、どこでも、お気軽にご利用ください！



引き続き、
こちらにも、
よろしくお願
いたします。



日本ハム(株)ホームページより。



閲覧方法

左記QRコードよりダウンロードが可能です。
ニッポンハムグループWebサイトからも
ご覧いただけます。

<https://www.nipponham.co.jp/fun/rotary/>

このご案内に関するお問合せは弊社担当者または右記
までお願いします。

配信サービス登録方法



メールアドレス
登録用QRコード

左記QRコードよりお客様のメールアドレス等をご登録
ください。最新号のご案内を配信いたします。

<https://www.nhbe.biz/enq/?id=6142ba9844b19>

配信サービスのご登録を、ぜひお願いします。

ニッポンハムグループ広報誌「ロータリー」は1965年の創刊より、グル
ープの情報発信のほか時流をとらえた食の話題やレシピ、健康とのか
かわりなど、さまざまな角度から「食」に向き合う誌面づくりを目指して
います。2021年4月発行の「春号」より電子ブック版を配信しています。
ぜひご登録ください。

お問合せ窓口：日本ハム株式会社 広報IR部 野田 烈
TEL(06)7525-3030 FAX(06)7525-3032
e-mail t.noda@nipponham.co.jp

ニッポンハムのホームページがリニューアル

日本ハム(株)は、ホームページの新トップ
ページを3月22日に公開して以来、順次リ
ニューアルを行ってきましたが、この度サ
ステナビリティ、企業情報、レシピなどコン
テンツの充実を図り、7月30日に公開いた
しました。

主な変更点として「Vision2030」コン
テンツの新設が挙げられます。

ニッポンハムグループでは、企業理念
を追求する上でのマイルストーンとして、
「Vision2030」を策定。ホームページに

おいても動画コンテンツ等を通して Vision
についてお答えしています。

また、持続可能な社会に貢献し続ける
企業姿勢をお伝えするために、5つのマテ
リアリティをトップページに掲載し、具体
的な取り組みを紹介しています。

今後も、たんばく質の安定調達・供給、
食の多様化と健康への対応等、グルー
プの取り組みを分かりやすくお伝えするコン
テンツを充実させ、皆様のお役に立てるよ
うなホームページを目指してまいります。



トップページ。



「Vision2030」コンテンツを新設。

ニッポンハム ホームページ
<https://www.nipponham.co.jp/>

統合報告書、Fact Book、サステナビリティレポートを発行

ニッポンハムグループは、サステナビ
リティ活動やESG開示(環境=Environm
ent、社会=Social、ガバナンス=Gove
rnance)、Vision2030、5つのマテリア
リティ(重要課題)、中期経営計画2023
(2026)などの情報を、分かりやすくお
伝えする『統合報告書』『Fact Book』
『サステナビリティレポート』を発行いた
しました。

『統合報告書』…長期投資家・ESG 投
資家に向けた価値創造能力の提示。

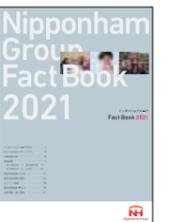
『Fact Book』…投資家に向けた財務
データ&基礎情報集。

『サステナビリティレポート』…サステナビ
リティの取り組みを伝えるレポートとして「独
立性」を持ちつつ、統合報告書の「補完」
として活動を網羅的に説明。

これらの冊子の他、主に外部評価機関
対応としてWeb上で発行済みの『ESG
Data Book』などと併せて、ニッポンハム
グループの企業価値向上を図ってまいり
ます。



統合報告書



Fact Book



サステナビリティレポート

Rotary 2021 | 秋号 | CONTENTS

02 巻頭エッセイ・江上栄子
食からみえること

04 特集
ひとりごはんの楽しみ

09 NIPPONHAM GROUP COOKING
手軽で満足、秋のひとりごはん

12 NIPPONHAM GROUP 事業所探訪
日本ハム北海道ファクトリー(株)

16 特別対談
渋谷 健氏 シブサワ・アンド・カンパニー代表取締役
× コモンズ投信(株)取締役会長
畑 佳秀 日本ハム(株)代表取締役社長

18 たんばく質の定番ですよ! 03
美しさを引き出すカギとは?

20 ファイターズ&セレブ
22 ニッポンハムグループ News Square



表紙・本文デザイン/矢坂美千代 表紙撮影/対馬一次 表紙料理/尾田衣子 表紙スタイリング/駒井京子