ニッポンハムグループ広報誌 ロータリー

Rotary

Nipponham Group

2022年 初夏号

特集

食べるとイイこと 朝ごはん

80th ニッポンハムグループ おかげさまで80周年

たんぱく質を、もっと自由に。
Nipponham Group Vision 2030

食から みえること

巻頭エッセイ

Vol. 17

たんぱく質からの贈り物

優しい初夏の風に誘われて流れてくる、しっとりとした夜の香りといえば、しゃくなげ、すずらん、あじさい、つつじ…。

ときは鎌倉殿の昔、美しく気丈な上に機転のきく立ち振る舞いで、頼朝との仲をまわりにうらやましがらせた北条政子の黒髪の手入れは、戦乱の荒野で如何ばかりかの苦労であったことでしょう。

テレビドラマの会話の中でも、その黒髪の色を云々するくだりもありましたが、女性たちの誇りでもあり、悩みでもあった髪の手入れは、さぞかし入念に行われたのだろうと、察せられます。

月明りのもと、そっと浮かび上がる白いうなじも、恥じらいから扇で顔を覆う細い指先の爪も、肩にかかる漆黒の髪の豊かさも、実はたんぱく質からの贈り物です。

現代に生きる私たちにおいても、体の隅々に至るまで、つまりはたんぱく質で保たれているといっても過言ではありません。

私たちの先祖は、とかく天地山野の恵み、海山の恩恵、田畑の産物をありがたくいただき、加えて自らのかしこい工夫で、たんぱく質の入手を楽にしてきました。

また新鮮な産物だけでなく、保存のための乾物や干物、塩漬けやしょうゆ漬けなど、多くの知恵とテクニックで食を支えました。そして、見渡せば得られる海藻や森の木々からの賜物、きのこなどがさらにまわりをかため、栄養を補ってくれるようになりました。

そしてこの二十一世紀には、人類はさらに進んだ方法で、たんぱく質を作り出していこうとしています。

「いいわね、そんな味」「いいわね、こんな味」と、次々と作り出されるさまざまなたんぱく質が、私たちの食と健康を率先して支えてくれようとしています。なんとすばらしいことでしょう！

バランスのよい食生活と適度な運動、そしてちょっと楽しい気分転換があれば、冒頭のおしゃべりのお悩みも、きっと解決のはず。めでたし、めでたし。

どこからか、人の声がします。

「やれやれ、みんなどうしてた？ コロナとの一騎打ち？」

「私、もう、へとへとになっちゃったわ！」

「あなたも？」

「注射を待っている間にお肌がすっかりやられちゃったわ！」

「そう、マスクで擦れてほっぺは赤くなるし、声を張り上げるから、のどはカラカラ…」

「髪も！ 前はもっとつやつやしていたのに…」

「困ったわね」

「困ったといえばもうひとつ、皆もきっとそうでしょう？ お通じ」

「そうよ、これが一番困るのよ、ね！」

「なにか助け舟はないかしら……」

江上 栄子 *Eiko Egami*

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。

Illust／阿部真由美

特集

食べるとイイこと 朝ごはん

一日3食の規則正しい食習慣と朝ごはんの大切さはよく言われ、感覚的にもわかる気はするのだが、それはなぜだろうか。ここでは朝ごはんの効用にフォーカス。自分に合った朝ごはんスタイルを見つめ、無理なく改善、とり込むことができれば、きっと各々が一日を気持ちよくスタートできるはず！

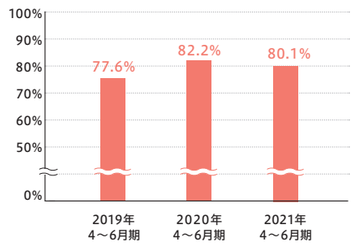
高まる健康志向 朝食への意識

コロナ禍による新しい生活様式は、私たちの食生活にもさまざまな変化をもたらしている。企業が在宅勤務や時差出勤を推進した影響を受けて、朝の時間の過ごし方を見直すようになった人は多く、中でも朝食を食べるようになった人が増えたという（左下のグラフ参照）。家で過ごす時間が長くなったことから、これまでの「慌ただしい朝」から「ゆとりのある朝」へシフトしたことが大きい。と同時に、人々の健康に対する意識の変化も少なからず朝食の喫食に影響を与えているようだ。

「健康のために以前から実践していること、コロナ対策をきっかけに始めたこと」をたずねた調査（左ページ上のグラフ参照）によると、「朝食を食べる」はコロナ禍前から実践していることのトップの67・7％。加えてコロナ対策をきっかけに朝食を食べ始めた人の割合が10・4％となり、トータルで78・1％となった。注目すべきは、朝食に登場頻度が高いと思われるヨーグルトや納豆など「免疫機能を上げるような食品をよく食べる」が、コロナ対策をきっかけに始めたことの中ではトップの13・5％となった。健康のために以前にも増して朝食をしっかり食べ、さらに免疫機能を高める食品を選ぼうとする姿勢が浮かぶ。

ちなみに厚生労働省が実施している最新の「国民健康・栄養調査」（令和元年・2019年に実施）によると、朝食の欠食率は男性が14・3％、女性が10・2％。長年朝食を食べることの健康への重要性が指摘されてきたにもかかわらず、大きな改善は見られない。令和元年の過去3年からの推移をみると、欠食率は横ばいもしくは微増であった。令和2年以降はコロナの影響で調査自体が中止となっており、今後訪れるアフターコロナの生活様式と意識の変化が、朝食の喫食率の底上げにどうつながっていくのか注視したい。

【 家庭内で朝食を食べた割合 】



コロナ禍を経た2021年4～6月期の朝食喫食率は2020年4～6月期と比べると減少となるものの、コロナ禍前に比べ、家庭内における朝食需要が増加したといえる

首都圏30km県内在住の主婦世帯を対象に調査
（出典：食MAP®／㈱ライフスケープマーケティング）
＊食MAP®データにつきまして、無断転載は禁止とさせていただきます。

腸活を意識した食品選びも浸透しつつある

コロナ禍において、20代～50代の女性が朝食にとり入れたい食品として「オートミール」「植物性ミルク」「プロテイン」が上位を占めたというアンケート調査結果がある（下のグラフ参照）が、ここからは、新しいものをとり入れたい積極性と健康意識の高まりが見えてくる。

健康や美容、ダイエットに気を使う人を中心に広まった朝食メニューとして「オーバーナイトオーツ」がある。これは、オートミールをミルク類（牛乳、豆乳、アーモンドミルクなど）やヨーグルトに浸して一晩おいたもので、食べるときにフルーツやナッツ、はちみつやメープルシロップなど好みの甘みを加えるのがベーシックな食べ方だ。そのネーミングどおり就寝前に仕込むことから手軽なうえ、ビタミンやミネラル、たんぱく質がバランスよく摂れ、お米に比べて低糖質というメリットもある。

さらに、便通がよくなることも女性に支持される大きな理由だ。メインの食材となるオートミールは、オーツ麦を脱穀して調理しやすく加工したもの。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が豊富に含まれていて、腸内の善玉菌のエサとなって腸内環境を改善したり、便のかさを増やし腸のぜん動運動を促し、排便しやすくする効果が期待できるといわれている。

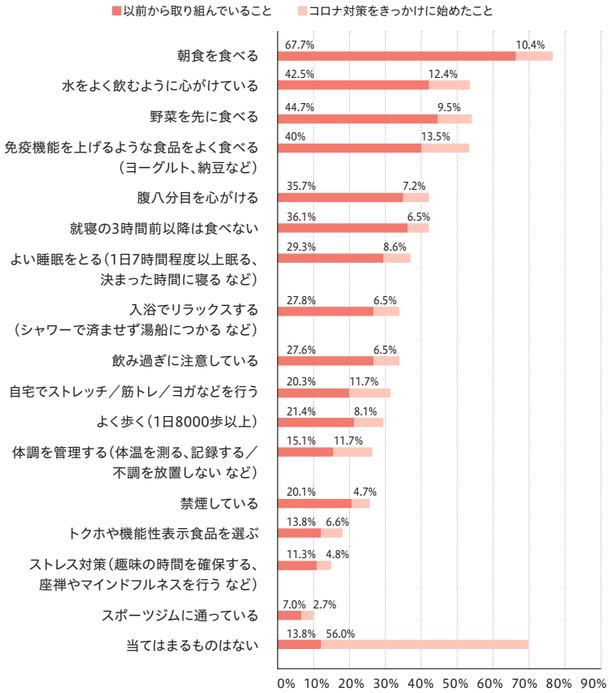
オートミール喫食者に、食べ始めた理由を調査したところ、「コロナ禍で自宅時間が増えたせいか体重が増え、体調も悪くなってきたため」、「食物繊維が豊富な食品を摂りたかったから」など、体重管理や腸内環境の改善を期待する声が聞かれた。食べ方としては「水やお湯で湿らせてからレンジ加熱して、朝食などのご飯代わりにしている」という声も得られた。またオートミールをとり入れて体重管理を心がける人たちの間では、「習慣にして2年になる」等のように、毎日の食事にオートミールを定着させていることがうかがえる。*

もうひとつ、腸活に役立つ食品といえばヨーグルトがある。これも朝食で食べるという人は多く、喫食者へのアンケートでは「腸のため」、「ダイエットのため」、「たんぱく質を摂るため」と、健康のために意識してとり入れていることがわかる。*

朝食に腸活に役立つオートミールやヨーグルトなどを食べるのは、「食べ忘れないよう朝のうちに」という心理も働いてもいるだろう。しかし、その効果に「朝食べる」ことの意義はないのだろうか。「朝食は健康な生活を送るのに重要」という、たびたび耳にしてきたその理由を探りたい。

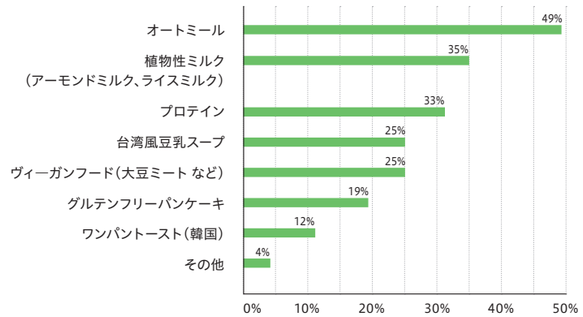
＊引用コメント：ジャストシステム社「SPRINT」を使用したWEBインタビュー／日本ハム㈱ライフスタイル研究室調べ

【 健康のために実践していること 】



2020年8月7日に実施　557人（男女×5世代）より回収（出典：日経BPコンサルティング「健康意識に関するオンライン調査」）

【 2022年に取り入れてみたい朝ごはん 】



2022年1月7日～2月7日に実施。
回答数304人（出典：朝のライフスタイルマガジン「朝時間.jp」による朝型生活に関するユーザーアンケート）

「健康や美容のためによさそう」と、女性からの支持が高い「オートミール」。

朝食を制する者は健康も制する？

時間枠から探る朝食の魅力

2017年のノーベル生理学・医学賞が授けられたことでも話題の「体内時計」。
体内時計と食事の内容や量、摂取する時間との関係を研究するのが「時間栄養学」だ。
「時間栄養学」の第一人者、柴田重信教授に、朝食が健康に重要な理由をお聞きした。

「体内時計は体のあらゆるところにあります。脳にあるのが〝主時計〟で、肝臓、腎臓、腸、筋肉などには〝末梢時計〟があります。これらの体内時計は24時間よりも若干長い周期であるため、主時計は朝の光でリセットして24時間周期を保っています。そして、末梢時計のリセット方法は、実は朝食です」と柴田教授。

リセットに利用されるのは、朝食で食べた炭水化物から産生されるブドウ糖をインスリンが低下させる仕組みだ。糖尿病などでインスリンの分泌が悪かったり働きが弱かったりする場合には、代わりにたんぱく質が体内時計をリセットさせる。体内時計をリセットさせるためには、朝食で炭水化物とたんぱく質を両方摂ることが重要なのだ。

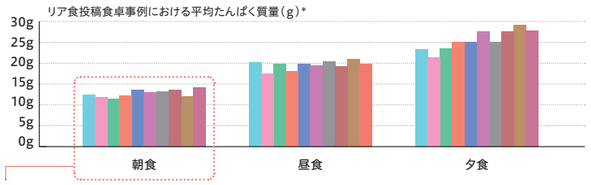
「朝食の時間を午前7時にしていた成人男性のグループに、4時間ずらして午前11時に朝食をとってもらう実験をしたところ、末梢時計がうまくリセットできず、1・5時間のずれが生じました。なぜ4時間ずれなかったかというと、ある程度、脳の主時計がずれを是正したためと考えられます。しかし、末梢時計がずれた状態では体がきちんと目覚めていませんから体温も低く、頭も回りませんね」（柴田教授）

目が覚めていても、体は目覚めていない状態では仕事も勉強もパフォーマンスが発揮できない。自分時間を充実させるために朝活を目指すなら、早起きだけでなく朝食を食べることがポイントとなるだろう。

加えて柴田教授は、3食のバランスも重要と指摘する。

「日本人は、朝は食事量が足りず、夜にたくさん食べる食習慣が根強くあります。以前の栄養学は1日の食事量で帳尻が合えばよいという考え方でしたが、時間栄養学の見地ではもっと朝にしっかりとって、せめて朝3・昼3・夕4くらいの比率にしてほしいのです」

【 各食シーンにおけるたんぱく質摂取状況 】



1日のうち朝食での「たんぱく質摂取量」が最も少なく、課題があると見られる。

（出典：共同印刷「リア食」 抽出期間：2020年1月～2020年12月）

＊リア食では全国の一般生活者の食卓データを定常的に収集している。上図はリア食に登録された食卓における栄養価平均値を示したもの。リア食モニターの登録漏れや使用食材・調味料の有無により、実際の栄養価と比較し過小評価されている可能性がある。

日本ルナがおすすめする朝ヨーグルト習慣

朝食に手軽に食べられるヨーグルトは、たんぱく質源として頼もしい味方です。
日本ルナ㈱経営企画部 商品戦略課に、目的や好みに合わせた選び方や楽しみ方を聞きました。

断然、高たんぱく質派はイーセイ スキル！

「Ísey SKYR（イーセイ スキル）」はアイスランドで永く親しまれている乳製品。魅力はまずその口当たり。驚くほどねっとりクリーミーです。またその濃縮された味わいのおかげで、食べ応えにおいても通常のヨーグルトでは得がたい満足感を得られます。さらに高たんぱく質で脂肪0。アクティブで健康的なライフスタイルを意識している方の朝食にぴったりです。プレーンはオニオンスライスと塩で和えて、ハム等の具と一緒にパンにはさむとパワフルサンドに！　バニラやフレーバータイプは、フルーツやシリアルを彩りよくトッピングすると、朝からテンションが上がりますよ！

ヨーグルト苦手派も納得、バニラヨーグルト

バニラヨーグルトは酸っぱいヨーグルトが主流だった1990年代初めに、バニラアイスクリームのように甘くておいしいヨーグルトを目指して生まれたロングセラー商品。じっくり時間をかけてはっ酵させた、しっとり、なめらかなプリンのような食感は朝食だけでなく、おやつやデザートとして、たんぱく質を補いたい方にもぴったりです。酸っぱいのは苦手だけれどヨーグルト生活を始めたい方、食の細いシニアの方や小さなお子さんにとっても、もう一口食べたくなるバニラヨーグルトなら、きっと笑顔で手がのびます。

柴田 重信　Shigenobu Shibata

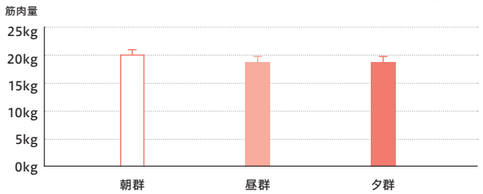
早稲田大学先進理工学部 電気・情報生命工学科 教授。
マウス、ヒトを研究対象として、体内時計と健康に関わる分野の研究を行っている。特に、薬や食・栄養、運動のタイミングと肥満との関係の研究、シフトワークや時差ボケと体内時計の関係やその軽減方法の開発などの研究を行っている。著書に「食べる時間でこんなに変わる時間栄養学入門」（講談社）などがある。

朝のたんぱく質が筋肉を増やす

成長期の子どもの体作りにも、高齢者の筋肉維持のためにもたんぱく質は重要だ。ここでも3食のバランスがカギを握っている。

「体重60kgの人は、1日に約60～65gのたんぱく質を摂るのが理想的です。1食20gに分けて3食で均等に摂っている人と、朝食が少なく夕食で多く摂っている人とで筋肉の合成速度を比較した実験では、3食均等に摂っている方が筋肉の合成が盛んという結果でした。近年の研究では、朝食で摂ったたんぱく質が最も筋肉になりやすいことも判明しています。夕食に多量にたんぱく質を摂ることは、筋肉を増やすことにも結びつかないうえ、腎臓を疲れさせることにもなるので、避けたいものです」（柴田教授）

【 朝食のたんぱく質摂取量と筋肉量の関係 】



3食の中で、一番たんぱく質を摂取している食事をそれぞれ、朝、昼、夕群としたとき、朝群が一番筋肉量が多かった。

（柴田重信教授 提供）

また、高齢者は加齢によってインスリンの働きが弱くなるため、体内時計のリセット効果も弱めてしまう傾向があるという。

「それを防ぐためにも、朝食にたんぱく質をしっかり摂ることが、体内時計を整え、*サルコペニアを防ぐことにもつながります」と柴田教授。

「私がおすすめしているのは、夕食のおかずを一口分、朝食に回すという方法です。唐揚げ1個でたんぱく質は5gほど摂れますから、その分、夕食は軽くでき、朝食のたんぱく質量は底上げできます。朝は食欲が出ないという人は、午前10時の間食にヨーグルトやゆで卵、たんぱく質が豊富なシリアルバーなどを食べるなど、朝にたんぱく質を摂ることを実践していただきたいですね」（柴田教授）

昼間の血糖値コントロールにも効果

末梢時計のリセットに欠かせない炭水化物だが、一度に大量に摂り過ぎると急激な血糖値の上昇を招いてしまう。するとインスリンがすい臓から多量に分泌され、すい臓に負担がかかる。この状態が長く続くとすい臓の働きが悪くなり、糖尿病などの発症につながりかねない。これを防ぐのがたんぱく質であり、食物繊維だという。

「菊芋などに多く含まれているイヌリンは水溶性食物繊維の一種で、便秘改善などの健康効果が認められており、粉末状の製品やサプリメントなどが販売されています。菊芋パウダーを朝食に摂るグループと、夕食に摂るグループに分けて1週間摂取してもらったところ、朝食グループには便秘の改善がみられました。さらに朝食後の血糖値の上昇も抑えられたのですが、その後も効果が継続し、昼食後の血糖値の上昇も緩やかになるという結果が得られました」と柴田教授。

これは「セカンドミール効果」と呼ばれるもので、朝食時に水溶性食物繊維を摂取すると、その後も血糖値の上昇を抑える効果が持続するという。

「菊芋パウダーでなくても、朝食時に玄米やごぼう、さつまいも、海藻など、水溶性食物繊維を豊富に含む食品を摂ることで同様の効果が得られると考えられます。白米に玄米を混ぜる、みそ汁の具にわかめなどの海藻を入れるといった実践しやすいところから始めるとよいでしょう」（柴田教授）

ちなみに便のかさを増やす働きのある不溶性食物繊維は夕方に摂ると高い効果が得られるという実験結果がある。ほとんどの食品には水溶性食物繊維も不溶性食物繊維も両方入っていることから、あまり神経質にならずに、「朝しっかり食物繊維を摂る」という意識を持つことが大事だろう。

おもしろい報告もある。日本の朝食は和食、洋食のほか、先にふれたオーバーナイトオーツやシリアルなど多岐にわたっている。それぞれの朝食タイプで多いたんぱく質食材を調べたところ、和食では魚類、大豆製品、卵が多く、洋食は乳製品、卵、シリアルは乳製品、卵が多い傾向にあることがわかった。また、理由はまだ解明されていないが、朝食の内容と就寝や起床時間の関係をみると、①いつも和食、②和食と洋食のミックス、③洋食、④シリアルの順に、早寝早起きの傾向が見られて興味深い。

日本の朝食は、他国にはない選択肢の多様性があるのも特徴だ。それぞれの利点を生かしていけば、栄養バランスと自分に合った食の充足感も満たす朝食スタイルが実現できるのではないだろうか。今日から早起きして朝食の時間を充実させることが、人生を豊かにすることにもつながるのかもしれない。

＊加齢による筋肉量の減少および筋力が低下すること

ニッポンハムグループの人と技

大ヒット商品の継承と、未来を見据えた商品開発

ロングセラーの「バニラヨーグルト」をはじめ、
数々のはっ酵乳商品や乳酸菌飲料などのメーカーとして知られる日本ルナ。
その開発部門のスペシャリストが、
乳酸菌に関わる開発の真髄と次世代へつなぐ想いを語ります。

日本ルナ株式会社 京都工場
商品開発部 次長
前山 佳昭

まえやま よしあき

酪農学園大学を卒業後、1988年関西ルナ(現・日本ルナ)に入社。バニラヨーグルトをはじめ、日本ルナが製造している商品の、すべての開発に携わる。

"いつもの味"を維持するための開発に心を砕く

片手にちょこんとのる、つぼ形容器の口ぶたを開けると、バニラの香りが鼻をくすぐる。スプーンで口に運べば甘くなめらかな食感が広がる「バニラヨーグルト」。1993年の発売以来、親子二代にわたるファンもいる日本ルナ株式会社のロングセラー商品だ。そのバニラヨーグルトの開発に長年携わってきた生産本部 商品開発部 次長の前山佳昭は、製造部門の若手社員時代に初めて食べたときの衝撃が忘れられない。

「ヨーグルトは酸っぱいものだという認識があったので、まるでお菓子のような、アイスクリームのようなヨーグルトに驚きました」(前山)

北海道の酪農学園大学で、学生時代に応用微生物の研究室で乳酸菌と出会う。牛乳がヨーグルトに変わる、だんだん固まっていく、その一連の工程に感動して、乳酸菌に関わる仕事に就いた当時の前山にとっても、予想外の美味しさをもたらすヨーグルトだった。

それから数年後、製造部門から開発部門へ異動しフルーツの具入りヨーグルト開発などを経験したのち、バニラヨーグルト改良の開発担当となった。

「先達が50回以上の試作を繰り返した末にようやく出来上がった、会社を代表する特別な商品です。担当直後は、その味をさらによくしなければならないプレッシャーがかなり大きく苦労しました」

酸味が強く出ない乳酸菌を使い、時間をかけてはっ酵させ、バニラフレーバーとヨーグルトを風味よく合わせる試行錯誤を何度も繰り返して完成させたのがバニラヨーグルトだ。こだわり抜いたものに、まだ改良の余地があるのかと思ってしまうが、ロングセラー商品であるほど、"いつもの味"を維持するための開発が必要となる。

「基本的な味をしっかり守りながら、世の中の変化に寄り添って少しずつ合わせ、さらに磨き上げるのが私の使命でした」

毎日の食事が洋風化し、グローバル化もあって、日本人が好む味わいにも、いろいろな変化や広がりがみられるようになった。最近では旨味の濃いものが着目され、こういった嗜好の変化に合わせて旨味が強く感じられる野菜や果物の新品種を普通に食べるようになった人も多いだろう。味覚の多様化とともに美味しいと感じる甘さや舌触りなども変わるので、昔から何ひとつ変えない味は、組成としては"いつもの味"なのに、人は味が変わったと受け取ってしまう。

「時代によって人々の味の好みは変わります。それに合わせて、少しずつバニラヨーグルトも甘さや固さを変えています」

ロングセラー商品ならではの困難を克服するために、開発を迫られることもある。

「長い間には、かつてと同じ原料の入手が難しくなる事態も起きます。そういうときも、違う原料を使っても、いつものバニラヨーグルトを届けられるように開発を繰り返してきました」

近年で最も大きな変更は、容器のふたが開けやすくなったことだろう。「容器に入れてからの長時間はっ酵で中身が膨張しても大丈夫なように、フタをしっかり止めていました。3年前に機械を新しくし空調などを工夫することで、少し接着力を弱めたフタに変更したところ『子どもが自分で開けられます』『年をとっても開けやすくてうれしい』などお客様から歓迎の声がたくさん寄せられました」

今後は、容器そのものの改良も課題になるだろうと予想している。

「バニラヨーグルトはなめらかでやわらかいのが特長で、崩れやすいため、口がすぼまったプラスチック容器を使うことで崩れにくくし、美味しいままお客様の元へ届けられるように今の形になりました。ですが、これからは紙容器など、新しい素材にもチャレンジしていくつもりです」

現在の日本ルナを代表する商品たち。「日本ルナは乳酸菌飲料原液の製造販売から始まりました」

自発的に、意欲的に開発に臨める環境づくり

同じ乳酸菌を使って同じように製造していても、季節によって変化があらわれるなど、取り組むたびに予想外のことが起きるのがヨーグルトというものだそうだ。この違いは、経験を重ねて覚えるしかないという。

「教科書がありそうでないんです。ちょっとしたことが違うとはっ酵の進み方が変わり、同じものに仕上がらない。じっくり見守りながら経験を重ねて覚えるしかありません。最近は、若手を見守りながら、自分の経験を伝えています。新しい発想での取り組みを実行しやすい環境づくりが、今の私の仕事です。きっと、私たち以上のものを生み出してくれるだろうと思っています」

経験知の出し惜しみをせず挑戦しやすい環境をと心がけるのは、自分が若手だったとき、上意下達ばかりだと可能性を狭めてしまいかねないと前山自身が思ったからだ。

「上層部が決めたことだけ取り組めばよいという考え方もありますが、それでは意欲を削いでしまうし、こちらの予想を上回るアイデアが出てくるチャンスを逃してしまう。無理せず、意欲的に開発に取り組める環境を作っていきたいですね」と語る。

実際に、若手の開発担当者たちに将来、開発したいものは何かと聞くと、漠然とした夢ではなく、全員が具体的な「創りたいもの」を答え、バニラヨーグルトの美味しさを再発見した喜びと新しいバニラヨーグルト構想について語るメンバーもいた。数年後には、日本の食卓風景を変えるような乳酸菌を使った新製品が生まれているかもしれない。

もっと発想を柔軟に乳酸菌で新たんぱく質の提供を

日本の食生活におけるヨーグルトは時代とともに変わってきた。明治時代に滋養のための健康食品として世に出てから、戦後の高度成長期に少し特別な甘味になり、1980年代後半から日常的に食卓に並ぶデザートとして世間に浸透し、5年ほど前からは乳酸菌の機能性と健康効果が広く知られるようになった。最近ではたんぱく質、中でもその含有量が多いものに注目が集まっている。

たんぱく質が多く脂肪が0という乳製品のひとつに、2020年から日本ルナが販売するアイスランド発祥の「Ísey SKYR（イーセイ スキル）」がある。スキルは日本の法律では「はっ酵乳」でヨーグルトと同じ分類だが、欧州ではスキルという名で浸透している。日本のぬか漬けをピクルスと言い換えないように、千年以上前から続く伝統と食文化を尊重して日本でもスキルという名前で送り出された。

「シルクのようと形容されるなめらかな粘りを再現するのに、通常では2〜3回で終わる製造ラインテストを約20回繰り返しました。MSアイスランドデイリーズ社のライセンス商品のため本場の味と食感の再現チェックがあるのですが、これが厳しかったですね。同じ菌を使って同じ温度や時間をかけても、味の深みや舌触りなどがなかなか合わせられず、企画開始から完成まで一年もかかりました。今は甘いフレーバータイプとプレーンで展開していますが、今後は、ソースと二層になった新フレーバーも計画しています。この4月からは容器を紙容器に変更し、94%のプラスチック削減を実現しました」

たんぱく質という点で注目されることが多いはっ酵乳の世界だが、今後は、さらに大きな視点での提供を考えている。

「乳以外のたんぱく質への取り組みをこれからやっていきたいですね。日本ではまず豆乳が挙がりますが、最近はアーモンドやオーツなど色々なプラント(植物性)ミルクが入手できるようになりました。既成概念にとらわれずに新たなたんぱく質を見つけ出し、乳を使ったヨーグルトと変わらない、それ以上の美味しさを持ったものを創り出していきたいと考えています」

そして乳酸菌には、未知の大きな可能性が広がっていると前山は言う。

「各方面でいま、乳酸菌研究が進められています。実際に、弊社のスムージーなどで使用している乳酸菌は、日本ハム株式会社の中央研究所で食物アレルギーの研究をしている中で、アレルギー症状を緩和する効果があるとして見いだされた菌です。美味しさはもちろん、単にたんぱく質を摂取するだけではない、乳酸菌をたんぱく質に加えることで新たな付加価値を与えて世の中に貢献していくことが、われわれの使命だと思います」

世界人口の増加に伴い、人類の需要に、たんぱく質の供給が追いつかない危機が近い将来にやってくるという分析がある。今まで以上に柔軟な発想でたんぱく質を求める必要があるが、計り知れない乳酸菌の力を借りて届けられる、未知なる美味しさと食べる喜びを楽しみに待ちたい。

❶京都工場内プロモーションルームにある日本ルナ株式会社の年表。開発に携わってきた商品の中で特に強く印象に残っているのは「上にシリアルのパックを載せたトップカップと、やはりずっと携わってきたバニラヨーグルト」。❷ヨーグルトの原料を計量する。❸公式コミュニティサイト「バニラヨーグルトコミュニティ」に集まった、バニラヨーグルトファンからの投稿内容をまとめた「コミュニティの壁」。凍らせて食べるなど独自の楽しみ方や、バニラヨーグルトにまつわる思い出などが寄せられ、社員の励みになっている。❹容器に充填しフタをされはっ酵室へと向かう。この後、約16時間のはっ酵を経てバニラヨーグルトが完成する。

Ísey SKYR（イーセイ スキル）

美と健康の国、アイスランドのオリジナルレシピに基づいて作られた、高たんぱく・脂肪0なのに、ねっとり濃厚な味わいが特長の乳製品。

❺はっ酵が完了したイーセイスキルを容器に充填。従来の製品と比べて粘りがとても強いため製造ライン調整には苦労した。❻はっ酵を見守る。「同じ乳酸菌と原料でも季節によって少しずつ変わってしまいます。日本酒の杜氏のように、変化を見ながら仕上げていきます」 ❼春夏向けフレーバー・マンゴーココナッツのイーセイ スキル。❽開発の若手メンバーたちと。「乳酸菌の状態を見て考える伴走者として、試作に取り組み、仕上げていきたいですね」(前山次長は後列中央)

日本ルナ株式会社　京都工場

操業開始：1997年4月
所在地：京都府八幡市上津屋西久保106番地
従業員数：107名（2022年4月現在）

1964年乳酸菌研究家の姫野陽一が関西ルナ㈱を設立。
1992年日本ハム㈱と資本・業務提携、2001年に日本ルナ㈱に社名変更。

LOOK 目で見てわかるたんぱく質 01

食材のたんぱく質

最近メディアでも取り上げられることが多い「たんぱく質」。毎日の食生活に積極的に取り入れるように意識している方も多いはず。でも、そもそも「たんぱく質」って何モノなのでしょう？ 今回は、食材に含まれるたんぱく質に焦点を当てます。立命館大学スポーツ健康科学部教授の藤田聡先生にお話をお伺いしながら、たんぱく質について解説していきます。

立命館大学スポーツ健康科学部教授
藤田 聡
Satoshi Fujita
ノースカロライナ州ファイファー大学スポーツ医学・マネジメント学部卒業。南カリフォルニア大学大学院博士課程修了。博士（運動生理学）。運動生理学を専門とし、老化とともに起こる筋量と筋機能の低下（サルコペニア）に焦点を当てた骨格筋たんぱく質代謝についての研究を行っている。

どうしてたんぱく質が必要なの？

たんぱく質はヒトの生命と体を維持する最も重要な三大栄養素のひとつです。筋肉、内臓、髪、爪のほか、ホルモンや酵素といった体の機能維持に欠かせない物質を作るのにも必要です。各部位で働くたんぱく質は約10万種類に上りますが、それを作るのはたった20種類のアミノ酸。これらのアミノ酸の種類や量の組み合わせによって体の機能に適したたんぱく質が作られ、生命が維持されているのです。

食べ物から摂取したたんぱく質は胃や腸でアミノ酸に分解され、必要な部位で吸収されます。吸収は生命維持を第一とした優先順位があり、摂取量の半分ほどは小腸に吸収され、筋肉に届くのは約10％に留まります。たんぱく質は肌や髪、爪など美容のためにも欠かせませんが、優先順位としては低いと考えた方がよいでしょう。

人によって必要なたんぱく質量は違う？

体重1kgあたり、運動習慣がない場合は0・9g、週1回でも運動習慣がある場合は1・62g、70歳以上の高齢者は1・06gのたんぱく質が必要です。高齢者の必要量が多いのは、加齢に伴う骨格筋の減少を食い止めるためです。

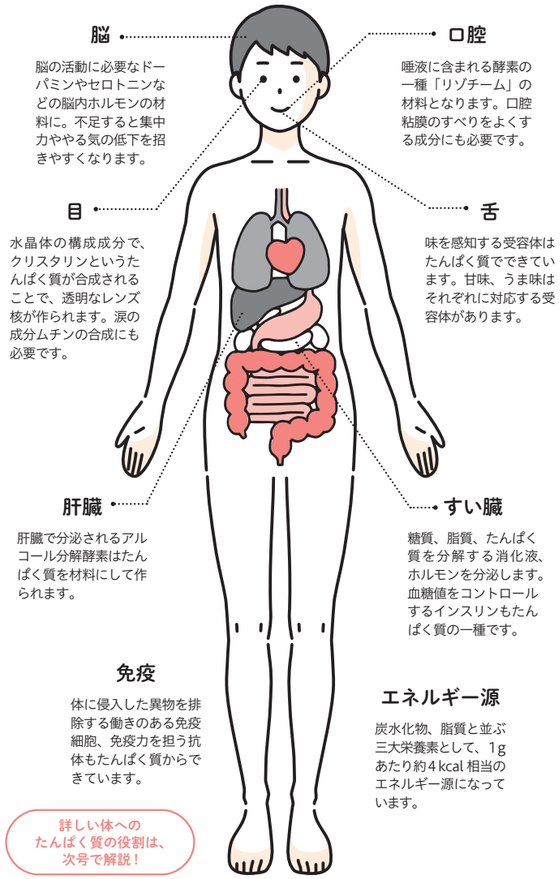
たんぱく質は20g*ほどをまとめて摂取することで血中のアミノ酸濃度が上がり、筋肉を合成するスイッチが強く入ることがわかっています。ですから、朝、昼、夜に20gずつ均等に摂取し、必要量が多い人の場合は間食などに振り分けるのが上手な摂り方です。

肉や魚にどれくらいたんぱく質が含まれているかを知るには、手ばかりを活用すると便利です。お肉やお魚は片方の手のひらにのるくらいの大きさでおよそ100g、たんぱく質は20gほどをおおよその目安と覚えましょう。

＊筋たんぱく質の合成が最大に達する「上限」量は体重1kgあたり0・4g。体重60kgの場合は1食24gとなる。

実はここにもたんぱく質！

体のあらゆるところに存在して、筋肉、皮膚、臓器のほか、ホルモンや酵素の材料になっています。



脳
脳の活動に必要なドーパミンやセロトニンなどの脳内ホルモンの材料に。不足すると集中力ややる気の低下を招きやすくなります。

口腔
唾液に含まれる酵素の一種「リゾチーム」の材料となります。口腔粘膜のすべりをよくする成分にも必要です。

目
水晶体の構成成分で、クリスタリンというたんぱく質ができることで、透明なレンズ核が作られます。涙の成分ムチンの合成にも必要です。

舌
味を感知する受容体はたんぱく質でできています。甘味、うま味はそれぞれに対応する受容体があります。

肝臓
肝臓で分泌されるアルコール分解酵素はたんぱく質を材料にして作られます。

すい臓
糖質、脂質、たんぱく質を分解する消化液、ホルモンを分泌します。血糖値をコントロールするインスリンもたんぱく質の一種です。

免疫
体に侵入した異物を排除する働きのある免疫細胞、免疫力を担う抗体もたんぱく質からできています。

エネルギー源
炭水化物、脂質と並ぶ三大栄養素として、1gあたり約4kcal相当のエネルギー源になっています。

詳しい体へのたんぱく質の役割は、次号で解説！

自分に必要なたんぱく質の量を知ろう！

● 運動習慣がない場合

体重 ＿＿ kg × 0.9 g

＝ 1日に必要なたんぱく質量 ＿＿ g

● 週1回以上の運動習慣がある場合

体重 ＿＿ kg × 1.62 g

＝ 1日に必要なたんぱく質量 ＿＿ g

● 70歳以上の高齢者の場合

体重 ＿＿ kg × 1.06 g

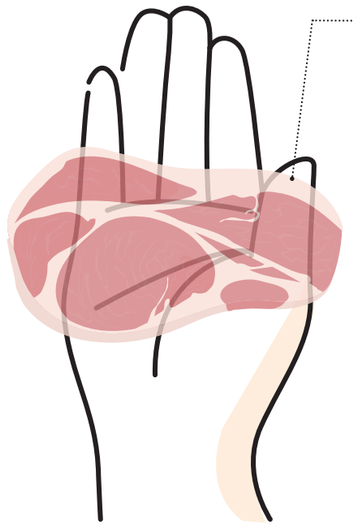
＝ 1日に必要なたんぱく質量 ＿＿ g

週1回以上、運動をしている人は、体重1kgあたり1.62gのたんぱく質を摂ろう！

活動量によって1日に必要なたんぱく質量に10〜22gの幅があります

お肉とお魚は手ばかりを活用しよう

自分の手のひらをはかりの代わりとする手ばかり。片手の手のひらにのるくらいの大きさでたんぱく質量は約20gが目安です。



おもなお肉100gあたりのたんぱく質量ランキング

鶏肉
1. ささみ……23.9g
2. むね（皮なし）……23.3g
3. もも（皮なし）……19.0g

豚肉
1. ヒレ……22.2g
2. もも……20.5g
3. レバー……20.4g

牛肉（和牛）
1. もも……19.2g
2. ヒレ……19.1g
3. ひき肉……17.1g

お肉やお魚100gあたりのたんぱく質は20g程度

種類や部位で多少の差はありますが、肉や魚介類は100gで16〜20gのたんぱく質が含まれていると覚えておきましょう。大豆や大豆製品、卵などのたんぱく質量は下のデータを参照してください。

おもなお魚100gあたりのたんぱく質量ランキング

1. マグロ赤身……26.4g
2. かつお（春獲り）……25.8g
3. 鮭……22.3g

身近な食材のたんぱく質量

動物性たんぱく質

- ヨーグルト 1パックあたり約2.7g
- プロセスチーズ 1個あたり約3.4g
- ゆで卵 1個あたり約6〜8g
- かにかま 4本あたり約7.2g

植物性たんぱく質

- ゆでブロッコリー ひと皿あたり約5.4g
- 豆腐（絹） 1パックあたり約8.0g
- 納豆 1パックあたり約8.4g
- ゆでえだまめ 1皿あたり約11.5g

- ウインナー3本 約7.2g
- ロースハム2枚 約3.7g
- さば缶（水煮） 1缶あたり約39.7g
- ツナ缶（ノンオイル） 1缶あたり約12.8g

手軽に摂れる加工食品や缶詰も活用しよう！

文部科学省「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を基に算出

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の違いは？

食べ物のたんぱく質は肉や魚、卵、乳製品などに含まれる「動物性たんぱく質」、大豆、豆腐などの大豆製品や、穀物に含まれる「植物性たんぱく質」に分けられます。

動物性たんぱく質は、アミノ酸が豊富でバランスがよく、体内で合成できない必須アミノ酸が多いのが特徴です。筋肉合成のスイッチを入れるロイシンというアミノ酸も豊富なので、筋肉づくりには欠かせません。また、体内への吸収率が植物性たんぱく質に比べて高く、効率的に吸収することができます。一方、脂質の摂り過ぎを防ぐために脂身の少ない部位を選ぶなど注意が必要です。植物性たんぱく質は必須アミノ酸はあまり多くないものの、脂質が少なく食物繊維などの栄養素も摂れます。

高齢者の場合、たんぱく質の摂取不足は健康寿命に直結した問題です。長年の食習慣を変えるのは難しいですが、ヨーグルトやチーズなどの乳製品やウインナー、ハム、さば缶、ツナ缶などの加工品は、手間をかけずに不足分を補うのに便利な食品です。積極的に食事に取り入れるとよいでしょう。

一緒に食べるとよい食べ物ってあるの？

たんぱく質は筋肉の主材料ですが、それだけでは筋肉量を維持し、増やすことはできません。筋肉量の維持に不可欠なのが糖質です。糖質を制限するとエネルギー不足となり、不足分を補うために筋肉が分解されてしまい、トレーニングをしても筋肉を育てることはできません。

他にも、ビタミンDは筋肉の合成を促し、ビタミンB群は筋肉疲労を軽くする働きがあります。またビタミンCはたんぱく質の合成を助け、ホルモンの代謝に必要です。鉄や亜鉛は筋肉の維持、成長を助けるホルモンの働きに不可欠で、カルシウムは筋肉の収縮にも関係します。

たんぱく質は体にためておけないため、毎日食事で摂る必要があります。1日のたんぱく質摂取量が同じであっても、特に朝食を欠食すると、作られる筋肉量も減ってしまうという研究結果もあります。

動物性たんぱく質、植物性たんぱく質のそれぞれの長所と短所を知って、両方を組み合わせて摂り、たんぱく質の働きをサポートするさまざま栄養素を摂取できるよう、バランスよく食べることが大切です。

新庄CEOと探る

たんぱく質の新しい常識プロジェクト

新庄剛志 CEO

Profile
1972年1月28日生まれ。現在、北海道日本ハムファイターズの監督を務める。登録名はBIGBOSS。

ニッポンハムグループのCEO（チーフ・エンターテインメント・オフィサー）に就任した新庄剛志氏が、たんぱく質の今と未来を伝える一大プロジェクトが始動。「食べる喜び」につながる“新常識”を新庄流にご紹介する。

REPORT 01

もっと自由な発想でたんぱく質の可能性を広げる取り組みとは？

新庄CEOが派遣するたんぱく質調査員として「たんぱく質の新しい常識」を聞き出すべく、日本ハム㈱東京支社を訪れた阿部暁燿子レポーター。まずは畑佳秀代表取締役社長にインタビューを敢行。「そもそもたんぱく質とは三大栄養素の一つ。ニッポンハムグループは動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の両方を取り扱う、日本最大級のたんぱく質提供企業です」（畑社長）。

ニッポンハムグループの事業領域は13にも及ぶ。代表的な商品の数々を目にした阿部調査員は「名前はニッポンハムでもハムだけじゃないんですね！」とニヤリ。

「企業理念を追求する上で2030年のありたい姿を示したVision 2030 〝たんぱく質を、もっと自由に。〟を策定し、2021年4月より取り組んでいます」と語る畑社長。もっと自由な発想でたんぱく質の可能性を広げていく。そんな思いから生まれた商品である食物アレルギーケア商品や、大豆でできた「ナチュミート」を阿部調査員が試食。食感も風味もまるでお肉！」と大満足で、〝たんぱく質を、もっと自由に。〟を体感し、この日のレポートを締めくくった。

説明ボードを使用して分かりやすくたんぱく質の重要性を伝えていく。

日本ハム㈱畑佳秀社長が、たんぱく質の基礎知識をレクチャー。

商品一覧を見た阿部調査員はその品数にビックリ。お気に入りの商品にニッコリ。

大豆でできた「ナチュミート」を試食。

ナチュミート ナゲット（日本ハム）

見どころ PICK UP

「NHポーズ」が誕生!?

阿部調査員が思いつきで「NH（ニッポンハム）ポーズ」をリクエスト。戸惑いつつもしっかりポーズを決める、畑社長のお茶目な一面も垣間見られる。

撮影の様子に密着!

3月某日、日本ハム東京支社にて撮影を実施。慣れない動画撮影にさすがの畑社長も緊張した様子だった。

「たんぱく質の新しい常識」プロジェクトとは…

北海道日本ハムファイターズ監督の新庄剛志氏が、ニッポンハムグループのCEOとして毎月、頼れるアシスタントを派遣。「たんぱく質調査員」となり、ニッポンハムグループが日々どのような取り組みを行い、たんぱく質の提供で食を支えながら、事業を通して食に関わる社会課題の解決に貢献しているのかを調査し、レポートしていく。知っているようで知らないたんぱく質の正体や、最先端の新しい常識を毎月の動画コンテンツで分かりやすく、親しみやすい形で伝える。（動画は月1回更新）

Reporter

新庄CEOが派遣する頼れるアシスタント

たんぱく質調査員
阿部暁燿子さん
あきこ

REPORT 02

食物アレルギーケアから出発して「みんなで食卓を囲む幸せ」を実現

第2回は、食の多様化に応える取り組みをレポート。登場したのは、日本ハム㈱新規事業推進部部長の高崎賢司と松本南美だ。「ニッポンハムグループが25年以上にわたって取り組む食物アレルギーケアのサポートの輪を、さらに広げるためのプラットフォーム『みんなの食べたい』によりそうTable for All』をこの春に開設しました。BIGBOSSならぬ、食物アレルギーケアのビッグムーブメントを起こしていきたいです」と高崎部長。そのための心強い助っ人として当サイトの新サービス「オンライン栄養相談」の監修を務める食物アレルギー管理栄養士・瀧真奈美先生も登場した。

オンライン栄養相談を体験した阿部調査員は「顔が見えると、安心感があって相談しやすいですね。すごく心強いです」とメリットを実感。

自身も食物アレルギーを持っていたことでつらい経験をした松本は「今後はTable for Allの考え方を、高齢者の方々の食事をサポートする商品やサービスの紹介にも拡張させていきたい」と未来を語った。「みんなで食卓を囲む幸せ」の追求は、これからも続いていく。

食物アレルギーを抱える方が、必要なときにすぐ信頼できる情報にアクセスできるプラットフォーム「Table for All」のトップページ。

日本ハム㈱新規事業推進部の二人。松本は自身も幼少期より食物アレルギーに悩まされてきたという。

ニッポンハムグループが考える「食べる喜び」には“みんなで食卓を囲み、同じおいしさを分かち合う幸せ”も含まれている。

見どころ PICK UP

オンライン栄養相談を体験

食物アレルギー管理栄養士に直接相談できる無料オンライン相談サービスを体験！「気軽に相談できそう」と太鼓判。

動画の気になる続きはこちらからアクセス！
https://www.nipponham.co.jp/ceo

REPORT 01　REPORT 02

ニッポンハムグループの食物アレルギーケアへの取り組み

「みんなの食卓®」シリーズ　REPORT 01で実食！

「みんなの食卓®」シリーズは“みんなで楽しく、おいしい食卓を”というコンセプトの下、特定原材料7品目を使用せず、食物アレルギー対応専用工場で作った食物アレルギー対応ブランド。Table for Allでも購入可能。

これまでの歩み

1996	食物アレルギー対応食品の研究開発を開始
2003	情報サイト「食物アレルギーねっと」を開設
2004	「みんなの食卓®」シリーズを発売
2007	東北日本ハム㈱に食物アレルギー対応食品の専用工場を設立
2015	「一般財団法人ニッポンハム食の未来財団」を茨城県つくば市に設立
2022	Table for All 食物アレルギーケアサービス開始 https://www.food-allergy.jp/

スポーツ栄養学のヒントから 食と体に向き合う

01

体重が気になるときの、食事のとりかた

北海道日本ハムファイターズの栄養サポートを行っている日本ハム㈱中央研究所・管理栄養士に、私たちビジネスパーソンが抱く健康の悩みに対して、選手たちへの栄養指導のエピソードを交えて、アドバイスしていただきます。初回は薄着のシーズン到来、体重増減と食事についてです。

FOCUS ON FOOD AND BODY FROM THE PERSPECTIVE OF SPORTS NUTRITION

太る原因を、一日の振り返りで解明

——太りやすい、太りにくいってよく言われますが、野球選手にもそれは当てはまりますか？

太りやすさの差は、遺伝的な要因もあるとはいわれていますが、後天的な要素、つまり食生活を含めた生活習慣の影響が大半です。それはアスリートも同様で、体脂肪コントロールに苦労する選手は、無意識のうちに余分な飲食をしているケースがほとんどです。トレーナー、栄養士との三者カウンセリングで、一日の行動と食事の振り返りをしたときに、はじめて「入浴の後に炭酸ジュースを飲むのが習慣になっている」ことに気づいたという選手もいます。アスリートは運動量が多い分、お腹も空くので、つい食べてしまいがちです。そのときに、好きだからといって甘いものやジャンクフードばかり食べていると、太りやすくなります。さらに、早食いだと満腹感が得られにくいので、過食をしがちになります。

一方、1軍に昇格して生活リズムが変わったため、太ってしまう選手も多いです。1軍の試合は夜に行われることが多いので、食事時間がファームと比べ3〜4時間遅くなり、試合が長引くと、夕食が深夜になってしまうこともあります。同様に、シーズンオフ期間にも生活リズムが変化して気のゆるみも生じ、朝食が食べられずに太ってしまう、ということもあります。

目標は〝低く、ゆるく〟、長〜く続ける

——体脂肪コントロールに成功している選手は、どんな取り組みをしていますか？

まず定期的な体重のモニタリングをすることで、増減があっても、放置することなくすぐ対応できる環境を整えています。次に、本人の意思による、食事の行動目標の設定と実践が大切です。これは、決して高い目標を掲げる必要はなく、むしろ「欠食は絶対しない」「夕方4時以降は自販機を利用しない」といった、継続できる目標を立ててもらうようにしています。それから、朝の散歩やトレーニングなど、エネルギー消費量を増やす取り組みです。これらはすべて、「継続」が大事なポイントです。今期オフシーズンに清宮幸太郎選手が10kg減量して話題になりましたが、彼はチームメイトたちと一緒に取り組むことで、モチベーションを維持していました。

講習会は年4回、時期に応じた内容を実践につながるよう、実習もとり入れた内容で行う。

栄養士からも、オフ前に講習会を開催して先輩選手の効果的だったオフの取り組み事例を紹介し、大好評でした。カウンセリングでその選手に合った食事やトレーニングの計画表を作ったり、コンビニエンスストアで調達できる体脂肪コントロールのためのメニューを紹介するなど、オフ期間でも選手たちに食事のコントロールへの意識を持ってもらうよう働きかけています。目標をオープンにして家族や調理師など、選手の食事を担当している方を味方にするのも大切です。

〝野菜を先に食べる〟にメリットあり！

——食事の食べ方について、選手にアドバイスしていることはありますか。

体脂肪を下げたい選手には「野菜から先に食べる」ようにアドバイスしています。日本人のII型糖尿病患者を対象とした研究*によると、野菜から先に食べることで、野菜の食物繊維の影響で、食後の血糖値が上昇しにくくなるという報告があります。この食事法は実行しやすいのに加え、野菜の摂取量が増えることもメリットです。歯ごたえのある野菜の摂取量が増えることで、噛む回数が増え、満腹感が得やすくなり、過食を防いで食後のエネルギー消費の上昇が期待できます。一般の方でも、早食いの方や、野菜を野菜ジュースで済ませている方、糖質中心の食事をしがちの方におすすめの食事法です。

*日本糖尿病学会誌第53巻第2号

麺だけのランチはNG、たんぱく質のおかずをしっかりと

——夕方などに、お腹が空いて力が入らない場合の対処法はありますか。

夕食に響かない程度のものを食べましょう。できればお菓子ではなく、たとえば「おにぎりを食べて、夕食では主食の量を減らす」というように、夕食から引き算して食べることがおすすめです。

また、夕方にお腹を空かせ過ぎない昼食のとり方もあります。おにぎりや麺だけといった主食だけの食事は、消化が良く満腹感を維持しづらいので、昼食は主食、主菜、副菜を揃えた献立にして食べましょう。たんぱく質には満腹感を高め、維持する働きがあるので、肉や魚、卵、大豆製品のおかずがおすすめです。なお、意識を散漫させて食べると過食しやすくなるので、スマホやPC画面を見ながらの食事は控えた方がよいです。

——夕食が夜遅くなる日のアドバイスもお願いします。

夕食が夜遅くなることが事前にわかっているなら、夕方の空腹時の対応法と同じく、少し早めの時間に簡単な食事をとるようにしましょう。その上で、夕食は脂質が多いものは避け、消化が良いものを食べるようにしましょう。

カウンセリングは年3回ほど行い、選手によって目指す体形は違うため、それぞれの選手に合った栄養指導を行う。

選手の食事例

古川裕大選手

体脂肪のコントロールを目的とした朝食

必要な栄養素をさまざまな食材を組み合わせてとっています。体脂肪のコントロール中でも、筋量を維持するために、朝食からしっかり食べています。

伊藤大海選手

体づくり（増量）を目的とした夕食

主菜に筋肉の材料となるたんぱく質を、肉、魚、大豆といったさまざまな食材からとっています。主食、主菜、副菜、果物がそろった夕食です。

次回「盛夏号」のテーマは「水分補給」についてのアドバイスをお届けします。

日本ハム㈱中央研究所　管理栄養士

「北海道日本ハムファイターズ」および「セレッソ大阪アカデミー」のチーム・クラブの選手育成の一環として、科学的知見に基づくスポーツ栄養サポートを行うほか、地域活動として各地で成長期の子どもたちや保護者、指導者に食事をとること、食事を楽しむことの大切さを伝える食育セミナーなども開催している。現在4名の管理栄養士が活動中。

日本ハム㈱中央研究所
ファイターズ栄養サポート担当管理栄養士
八巻 法子　櫻井 郁美

初夏を感じるブランチ

梅雨の晴れ間、
窓辺にテーブルを寄せて
薫風を感じながらいただきたい、
さわやかなブランチメニューをご紹介。

スコーンとチーズ&マンゴー添え

材料（2人分）

シュクレカフェ スコーン 4個
ロルフ　フロマージュディップ（ハーブ&ガーリック風味）.....1個
マンゴー 1/2個

作り方

1. スコーンは皿にうつし、ラップをかけずに、電子レンジで 30 秒ほど温める。
2. マンゴーはひと口大に切ってスプーン等で粗くつぶす。
3. 器に 1 を盛りつけ、2 とフロマージュディップを付けていただく。

シュクレカフェ スコーン 6個入り　要冷蔵
日本ハム
バターが香るスコーンです。しっとりとした、口溶けの良い食感に仕上げています。

ロルフ　フロマージュディップ（ハーブ&ガーリック風味）　45g　宝幸　要冷蔵
濃厚な味わいのクリームチーズを使用したチーズディップです。ハーブの香りとガーリックのうま味をお楽しみください。

ふわふわロースハムとケールのサラダ

材料（2〜3人分）

クイックパック ふわふわロースハム 12枚
ケール..... 100g
フリルレタス..... 1/2個
ミックスナッツ.....30g
パルミジャーノチーズ（固形）.....適量

A
バルサミコ酢 50ml
オリーブオイル 大さじ1
はちみつ.....小さじ1
黒こしょう.....適量

作り方

1. ケールとフリルレタスは手で食べやすい大きさにちぎり、器に盛る。ふわふわロースハムは 4 分の 1 に折りたたんで差し込むように盛りつける。
2. 1 に粗く砕いたミックスナッツ、薄くスライスしたパルミジャーノチーズを散らす。
3. A の材料を混ぜ合わせ、2 にかける。

クイックパック ふわふわロースハム　要冷蔵
日本ハム
保存に便利な開け閉め可能のクイックパック形態です。サラダのトッピングやサンドイッチの具材に使うことでふわふわ軽い食感が楽しめるメニューに仕上がります。

ささみとイーセイ スキルの包み焼き

材料（2人分）

ささみ（国産鶏肉 桜姫®）.....4本

A
Ísey SKYR（イーセイ スキル）プレーン.....1個
ローリエ.....1枚
ローズマリー 1枝
タイム 3枝
にんにく（すりおろす）..... 1かけ
塩・こしょう..... 適量

ズッキーニ（緑、黄色）.....各1/2本
ミニトマト（黄色）.....4個
オリーブオイル..... 大さじ1

作り方

1. ボウルに A を混ぜ合わせ、ささみに絡めて 30 分ほど漬け込む。
2. ズッキーニは3cmの長さに切り、さらに縦に 4 等分にする。ミニトマトはヘタを取る。
3. クッキングシートに 1 と 2 をのせ、オリーブオイルをかける。クッキングシートでしっかりと包む。
4. 鍋に1cmほどの水を入れ、3を置いて、蓋をする。
5. 4 の鍋を中火にかけ水が沸騰したら、弱火にして 7 〜 8 分蒸し焼きにする。

国産鶏肉 桜姫®　日本ハム　要冷蔵
透明感のある桜色で、鶏独特の臭みが少なく、一般の鶏肉に比べてビタミン E が 3 倍以上*の鶏肉です。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。
*日本食品標準成分表 2015 年度版（七訂）数値比較

Ísey SKYR　プレーン　要冷蔵
日本ルナ
美と健康の国、アイスランドのオリジナルレシピに基づいて作られた、高たんぱく・脂肪 0 なのに、ねっとり濃厚な味わいが特長の乳製品です。

尾田衣子
Kinuko Oda
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/

Cooking／尾田衣子　Photo／対馬一次　Styling／駒井京子

たん博
はじまりました。

ニッポンハムグループの
たんぱく質の博覧会

たんぱく質の基礎知識やレシピ、ニッポンハムグループの取り組みなどを発信するサイト「たん博」がはじまりました！「たん博」は、たんぱく質をもっと身近に・もっと自由に楽しむためのエンターテイメントサイトで、「1日に必要なたんぱく質量」、「たんぱく質が30 gとれるレシピ」など、仕事でも日々の食生活でも活かせる情報を発信中です。さらには新庄CEO（チーフ・エンターテインメント・オフィサー）の「たんぱくおみくじ」もあり、おみくじの結果をSNSでシェアできます！

コンテンツ盛りだくさんの「たん博」、ぜひ一度訪れてみてください！

たん博 https://www.nipponham.co.jp/tanpaku/

ニッポンハムグループ広報誌 ロータリー
Rotary
2022年 初夏号

QRコードより、電子ブックもご覧いただけます。
https://www.nipponham.co.jp/fun/rotary/

CONTENTS

02 巻頭エッセイ・江上栄子
食からみえること

04 特集
食べるとイイこと朝ごはん

08 ニッポンハムグループの人と技
日本ルナ 京都工場から

12 目で見てわかるたんぱく質
食材のたんぱく質

14 たんぱく質の新しい常識プロジェクト
たんぱく質を、もっと自由に。／Table for All

16 スポーツ栄養学のヒントから食と体に向き合う
体重が気になるときの、食事のとりかた

18 Rotaryのおいしいひと皿
初夏を感じるブランチ

STAFF
表紙・本文デザイン／花岡樹、小見山紗織、角田彩奈（シンプルコミュニケーション）
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

お問合せ窓口
日本ハム株式会社 広報IR部
早坂千里
TEL 03-4555-8024
e-mail c.hayasaka@nipponham.co.jp

アヴゴレモンのリゾット風

材料（2人分）

Ísey SKYR（イーセイ スキル）
プレーン……1個

A
ご飯……1膳分
水……600ml
コンソメの素……小さじ1

卵……2個
レモン汁……大さじ2
塩……適量
レモンの輪切り……4枚
ディル……適量
オリーブオイル……大さじ1
黒こしょう……適量

作り方

1. 鍋にAを入れて、弱めの中火でとろみがつくまで火を通す。
2. 1にイーセイ スキル（半量）を少しずつ加え、溶かし入れる。
3. 大きめのボウルに卵を溶き、レモン汁を加えてよく混ぜる。
4. 3に2を少しずつ加え混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。
5. 器に盛り、レモンの輪切り、ディルを添える。残りのイーセイ スキルを浮かべ、オリーブオイルを回しかけ、黒こしょうを振る。

アヴゴレモンとは
ギリシャ語で「アヴゴ」は「卵」の意味。地中海料理の一種で、卵とレモンを入れたさわやかな酸味が特徴のスープ（ソース）。このスープをつかい、煮込み料理などを仕上げる。

Ísey SKYR　プレーン　要冷蔵
日本ルナ
美と健康の国、アイスランドのオリジナルレシピに基づいて作られた、高たんぱく・脂肪0なのに、ねっとり濃厚な味わいが特長の乳製品です。

ボイルシャウエッセンの青豆ソテー添え

材料（2人分）

シャウエッセン®……6本
シャウエッセン®
マスタード マイルド……15g
そら豆……50g
むき枝豆……50g
オリーブオイル……大さじ1
塩・こしょう……適量
生クリーム……小さじ1/2

作り方

1. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、シャウエッセンを入れ、3分間ボイルする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し薄皮を取ったそら豆とむき枝豆を炒め、塩・こしょうを振る。
3. シャウエッセンマスタードマイルドと生クリームを混ぜ合わせる。
4. 器に1と2を盛り、3を付けていただく。

シャウエッセン® 日本ハム　要冷蔵
環境に配慮したパッケージに変わりました。旨味とコクたっぷりのあらびきポーク肉を天然の羊腸に詰めた、本格的なあらびきウインナーです。ジューシーでパリッとしたおいしさが特長です。

シャウエッセン® マスタード マイルド　常温
日本ハム
シャウエッセンなどのソーセージにピッタリの辛さひかえめの粒マスタードです。

日本ルナ㈱の「sey SKYR（イーセイ スキル）とオートミールをつかった朝食

ロータリー　第58巻第2号　2022年5月25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　ブリーゼタワー
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

VEGETABLE OIL INK
FSC www.fsc.org ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C009877

Nipponham Group