

ニッポンハムグループ広報誌 ロータリー



Nipponham Group

2022年 秋号

# Rotary



特集

おいしい  
ストック食品で  
備えよう



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

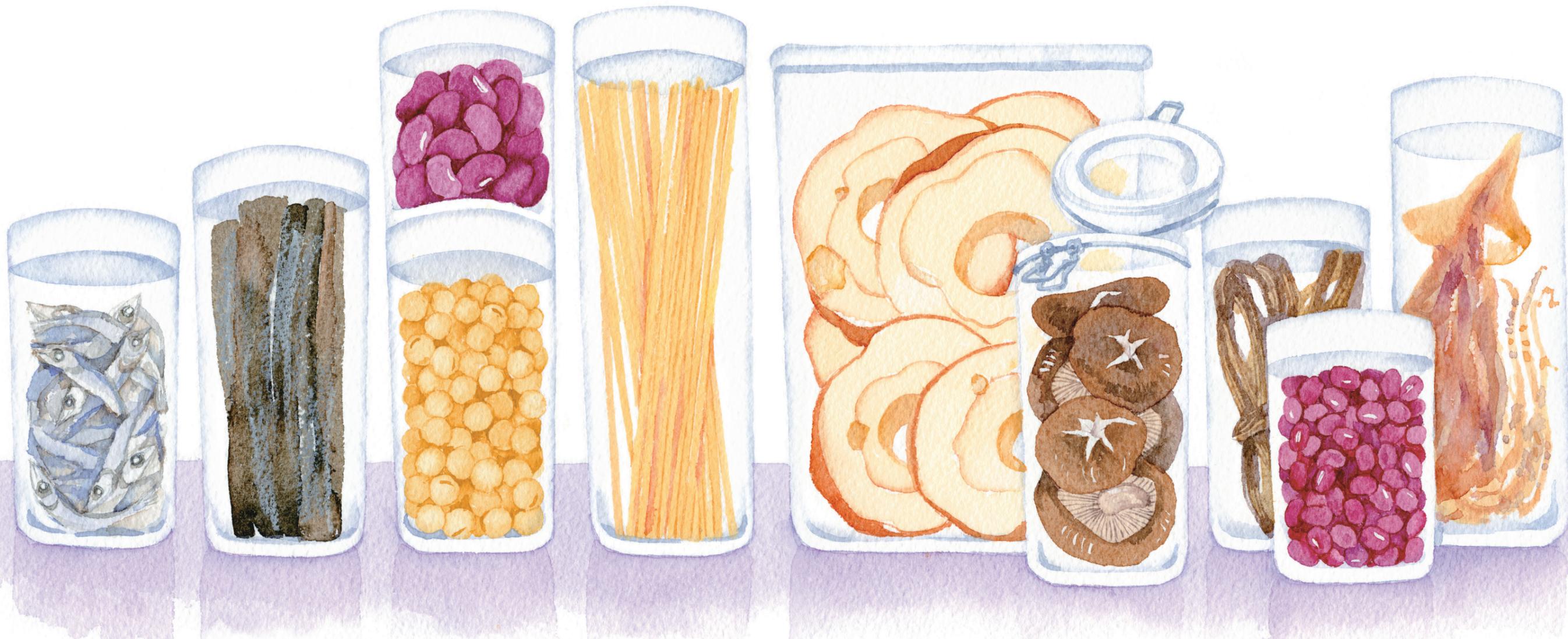
| Vol. 19 |

## 枕に大豆、お手玉から小豆？ いにしへの備蓄



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。



テレビでも映画でも、いつも人気の時代劇シリーズ。外国から訪れた友人の中でも、会ったときに忍者とその構えの真似をしない人は、いないくらいです。

刀を抜いての勝負シーンだけでなく、堀をめぐらせた高いやぐらのある城にたてこもって、慎重な作戦会議を行うシーンもまた、魅力的らしいのです。

通信もままならぬ時代。何百、何千もの兵を動かしつつ、攻めの作戦に転じる決断のとき、または籠城して敵を迎え撃つ覚悟のとき、武士の顔つきは、本当に精かんで魅力的です。日本の武士のとおきのおきの見せ場といえましょう。その力強さを後ろで支えたのは、こもる人々の食事。これがかぎを握ります。

穀物や乾物、干し魚や塩漬けの肉等を日頃から備蓄し、その量や品がものをいいます。

蛮カラで知られた熊本城の加藤清正公が、枕の中に大豆を詰めさせて備えにしたとか、姫君たちのお遊びのお手玉は、小豆で用意させていた等、昔聞いたことのあるお話をなつかしく思い出しました。

小布こぶで隠せるほどの兵糧で、何ごと

ができるかしら……と、不思議にもなります。

また、熊本城の広々とした大広間といえば、畳の芯に、熊本特産のずいきずいきが使われたという話を思い出します。これは、長い籠城のためであるとか。

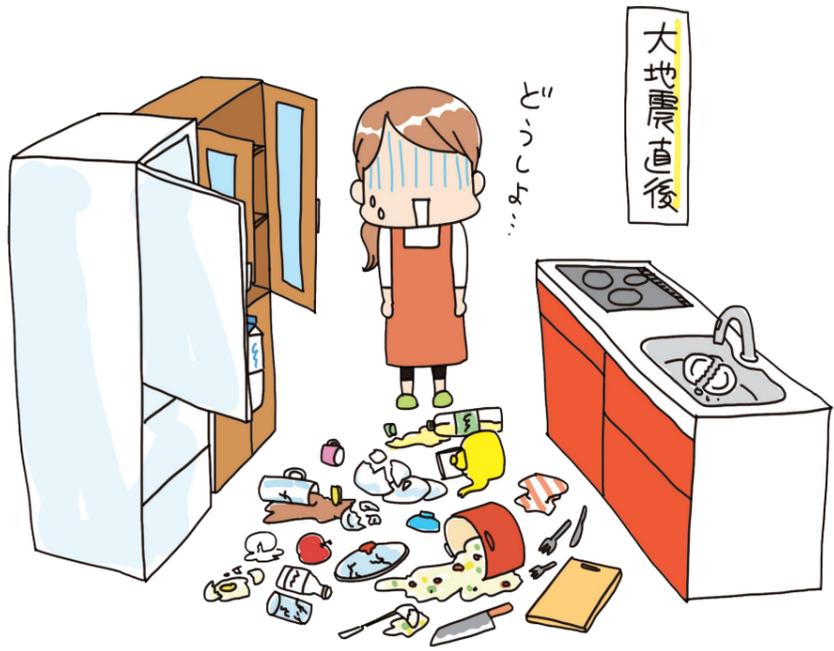
つかの間の戦場の夢路をたどるとき、疲れをいやし、空腹を満たすための大切な手段だったのでしょか。このような習慣は、必ずしも戦いのシーンと直結するばかりではなく、質実剛健な生きる習慣として、生活の中に自然に組み込まれていました。

干した食材は、生のままより確かに保存に耐え、栄養や味にも優れ、またドライが塩漬けより保存に耐え、持ち運びにも便利なのは常識。日本食の味と栄養の独壇場ともいえますよ。

時は過ぎ、研究は進みました。食品業界では、優秀なる乾物調理法の研究を始め、次々と新しい食材とその処理方法が開発され、私たちが驚かせています。

暑い夏も過ぎ去り秋本番です。さあ、なんでも手に入る時代だからこそ、いにしへの備蓄アイデアの上をいく、ユニークな現代版の備蓄アイデアに期待を寄せたいものです。

\*ずいき…手がとも呼ばれ、里芋の葉と茎の間の部分のこと。



「賞味期限3日以上のお食品は全部、備蓄食だと考えるくらいの気軽さでよいと思います。災害が起きてから3日、耐えれば少しずつモノが入ってきたり、救援物資を積んだトラックが到着します。いきなり保存期間5年の乾パンなど長期保存できる非常食は開けず、最後の皆としてとっておいて、まずは冷蔵庫の中の賞味期限が近いものから食べてください」

**お気に入りの食べ物を与える  
安心感は想像以上に大きい**

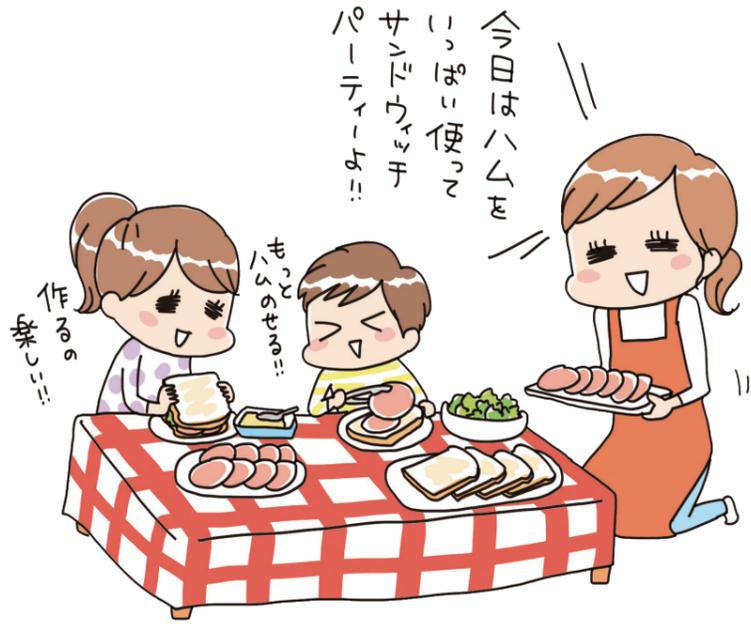
11年前に被災したときは片づけも備蓄もしていなかったため、キッチンには足の踏み場もなく使えず、生活も炭水化物に偏った状態が続いたため、親子で口内炎だらけになったという。1週間くらい経つと、少しずつスーパーにも商品が並ぶように



# おいしい ストック食品で備えよう

近年は頻発する自然災害やコロナ禍により、備蓄食に関心が高まっています。  
“いつかやってくる”災害ではなく、今すぐにも起こりうる  
日常の小さなトラブルを乗り越えたいと考える人も多いでしょう。  
そんな食生活の延長で、無理なく、そしておいしく備蓄食を消費するアイデアや課題、  
備蓄食のトレンドについてフォーカスしてみました。

「1歳だった長男が、食べ慣れていないものには一切、手をつけてくれませんでした。大人だって、いつもと違うものしか食べられないと非日常の生活とあいまってストレスになります。それを防ぐため、今は必ず家族が好きな商品をストックするようにしています。そしてたんぱく質が不足しないように、手軽に使える



「冷蔵庫を開けて『ハムしかない』という事態でも慌てません。ハムをパンと一緒にすりと並べて『今日はハムのサンドウィッチパーティー



和製英語「ローリングストック」が、非常食の保存管理方法のひとつをあらわす言葉として広く使われるようになったのは、2011年の東日本大震災以降のこと。そのときの被災体験から、イラストレーターで防災士のアベナオミさんは、普段から少し多めに食材や加工食品を買っておき、使った分だけ新しく買い足して常に一定量の食料を家に備蓄しておく「ローリングストック」と、片づけという二つの備えで災害に強い暮らしを築いてきた。

「家庭内の小さな災害、最近ならコロナ休校や濃厚接触者になって外出ができなくなるとか、時間が無くて夕飯の買い物ができなかったとき、急に今日はお弁当だと子どもに言われたときも、冷蔵庫やパントリーがすっからかんになっていなければ、対応できます」

非常食だからと、それ専用の食品を蓄えなければと構えたりせず、普段の食生活と並行して続けられる工夫から始めることをアベさんは勧めている。

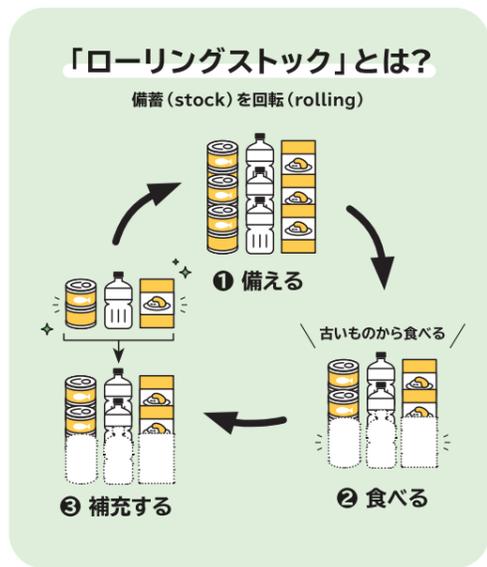
賞味期限3日以上なら備蓄食の気構えでハードルを下げる

「です!」と言つてうやうやしく出すと、子どもたちも喜ぶんですよ」

**食料の備蓄と片付けを  
二人三脚で**

「こつて日々のトラブルに強い備えの成果を体感する日がやってきた。2022年3月に起きた福島県沖地震では宮城県も震度6と大きく揺れたが、アベさんの家では、直後からいつもと同じように過ごせたというのだ。食器棚は重心を低くし、様々なものはなるべく収納家具に入れておき、家電には耐震ジェルを敷いていた効果だった。そのため、翌日学校から帰ってきた長男から「きのう地震があったの?」と聞かれたという。大きな揺れを感じた以外、家の中は静かで、みかんが1個、床に落ち





食物アレルギーケアの総合プラットフォーム

## 「Table for All 食物アレルギーケア」

食の多様化に対応する新サービス「Table for All」は、食物アレルギー分野管理栄養士による無料オンライン栄養相談や食物アレルギーに関するお役立ち情報を、ワンストップ提供する食物アレルギーケア総合プラットフォームです。米粉パンやハンバーグ、パンケーキといったおかずやスイーツなど、特定原材料7品目不使用の食物アレルギー対応食品を全33品\*取り扱っています。

\*2022年9月末現在

<https://www.food-allergy.jp/>



食物アレルギー対応食品『常温ストックセット』は、主食や主菜・副菜が揃っており、ご飯や甘味となるみかん缶も合わせて3日分(9食)のセットです。



アベナオミ



宮城県出身、在住のイラストレーターで防災士。3児の母。長男が1歳のときに東日本大震災を経験し、その経験を活かし防災に関するイラストやコミックの制作、啓蒙活動などを行っている。コミックエッセイを中心に活動し、数多くの書籍やニュース記事のイラストを制作している。本取材のイラストも、制作いただいた。

ただだったので、翌朝は普通に朝ご飯を食べさせて送り出しました。でも学校で同級生たちが、家の中が大変なことになったとか、朝食もともに食べられなかったと聞いて息子は驚いたようなんです」

食料の備蓄と並んで大事な片づけだが、無理をせず少しずつ進めればできるという。

「私自身、収集癖もありますし、小物も多くて散らかりやすい家だったのを、あえて収納家具を減らして、そこに収まるものだけを持つと決めました。子どものおもちゃも、食器も今ある収納からあふれてきたら持つべきものを見直し処分しています」

**食べ物の入り口があるなら 出口への配慮もお忘れなく**

非常時の備えとして片づけと食料備蓄はいつもの延長で言うアベさんが、一つだけ特別に留意しておいて欲しいのが「トイレ」とのこと。

「人間にとって食べるのと同じように避けられないのがトイレ問題です。防臭抗菌がしっかりとできるトイレがあれば、災害時でも、よりストレスが少ない在宅避難という選択ができます」

いつ、どんな時でもおいしく食べられ、普通に暮らせるための備えをしておきたい。

# 備蓄食にまつわる課題に向き合う

せっかく備蓄した食品が口に合わなかった、うっかり賞味期限切れで食べられなかったなど、失敗談も耳にするローリングストックの話を中心に、続けられる備蓄食のコツを、備え・防災アドバイザーの高荷智也さんにアドバイスをいただいた。

高荷 智也 備え・防災アドバイザー BCP 策定アドバイザー



「自分と家族が死なないための防災」と「企業の実践的BCP策定」をテーマに活動するフリーの専門家。大地震やパンデミックなどの自然災害から、銃火器を使わないアンビ対策まで、堅い防災を分かりやすく伝える活動を行っている。「今日から始める本気の食料備蓄 家族と自分が生き延びるための防災備蓄メソッド」(徳間書店)を8月に上梓。



今日から始める本気の食料備蓄 (徳間書店)

### おいしく品質向上した 各種非常食に注目

エネルギー補給はできるが味気ないと言われていた非常食の世界が、東日本大震災以降、大きく変わってきたと、備え・防災アドバイザーの高荷智也さんは言う。

「かつては非常食だから我慢するのが当たり前、仕方ないと思われていたのが、非常時だからこそおいしいものを食べて体力を回復しようという考え方が主流になってきました」

近年、災害による直接の被害ではなく、避難途中や避難してからのこと、特に避難所での生活が厳しいために亡くなるのを防ぐことが、課題として浮上しているという。

「災害関連死と言われるのですが、それを少しでも減らす一環として、よりよい食生活を送れるようにと各非常食メーカーさんが工夫を重ね、この10年ほどで非常食がおいしく当たり前という傾向になってきました。また最近では、大手の食品メーカーが今まで普通に売っていた食べ物

賞味期限を延ばし、長期保存できる商品として販売することが増えました。普段も食べている、見たことのある会社のブランドロゴがついている非常食は、安心感が違いますよね。普段食べているものの賞味期限が延びて、日常備蓄のなかに加わっていくというのは、すごくよいことだと思います」

キープできます。コンテナの中に入れるものは、家族が好きなものやおいしいもの。特売品ではなく、こ褒美系のちよつと贅沢なものがよいですね」

**食物アレルギー対応や ハラル対応など 多様性への配慮も進化**

「防災とは瞬間ではなく、永遠なんです。今だけではなくて、死ぬまで防災は続けなければいけないので、まさにライフスタイルと言えます。ですから非常食、食料の備蓄についても自然に、死ぬまで継続するために、極力、生活の中に組み入れないと続きません。長距離走ですね、マラソンスタイルで、ぜひ、取り組んでいただきたいなと思います」

そのおかげで、食料備蓄がしやすくなったが、行政などからも推奨されているローリングストックには弱点があるという。

「ローリングストックには、分量が増えると管理が難しくなるという弱点があります。期限切れ食品を出してしまいうすいのです」

そこで高荷さんが推奨するのが、新著『今日から始める本気の食料備蓄』(徳間書店)でも解説する新手法「コンテナストック」との併用だ。

「最初は、賞味期限がおおむね1年以上の食品をまとめて買ってきて、平時の1カ月で食べられる量」にコンテナ10箱にわけます。箱の大きさは家族の人数に合わせて変え、一人暮らしであればあまり食べないというのであればポーチのようなものでも毎月1箱分の食品を開封してすべて食べて、新たに食品を買い1箱つくる。これをエンドレスで行うことで、多品目の食品を無駄にせず、一定数

災害発生時から3日間、72時間は生命の危機にある被災者の救助が何より優先されるため、救援物資などが届くのは4日目からと考えた方がよく、大都市や大規模災害で被災者が多い場合は、最低でも1週間分程度の食料を備蓄するのがよいそうだ。そして前述の、避難生活でよりよい食生活を送るための近年のトレンドは、栄養面やアレルギー対策、宗教上の理由で忌避される食品への配慮、ハラル対応などへも広がっている。日本ハム株からも、食物アレルギーケア対応の商品「常温ストックセット」の販売が始まった。

「非常食はどうしても炭水化物のパンやご飯が中心になりがちですが、体をつくるものはたんぱく質で、その備蓄はすごく重要です。おやつ代わりの栄養補助食品を少し多めに買って備蓄に入れるのもよいですし、最近では、レトルトやフリーズドライなど常温保存できるたんぱく源が増

えているのはうれしいですね。生鮮食品が非常時にはとりづらくなるので、ビタミンとミネラルの確保も大事です。また、特定アレルギー不使用だったり、それをパッケージで明示されることも増えました」

災害への備え、食料備蓄と言われると構えてしまいがちだが、普通のこととして続ける工夫が求められている。

「防災とは瞬間ではなく、永遠なんです。今だけではなくて、死ぬまで防災は続けなければいけないので、まさにライフスタイルと言えます。ですから非常食、食料の備蓄についても自然に、死ぬまで継続するために、極力、生活の中に組み入れないと続きません。長距離走ですね、マラソンスタイルで、ぜひ、取り組んでいただきたいなと思います」

21世紀に入ってから、災害がますます巨大化、複雑化してきていると言われている。地球温暖化による気候変動や地震活動の活発化が専門家によって指摘されており、グローバル化に伴い新種のウイルスが容易に世界に広がりやすくなっていることは今、世界中の人々が実感していることだろう。しかし大小どんなトラブルがやってきても、おいしいストック食品があることが、心強い支えになってくれることは間違いない。

# 食の可能性をさらに広げる “常温のたんぱく質商品”の開発

1987年の発売以来、多くの人に親しまれてきた骨付きフライドチキンの「チキチキボン®」。その新アイテム「チキチキボン®鶏かわチップス」が2021年3月の発売以来、ヒット商品となっている。商品開発チームを率いるリーダーに、ブランド商品の裾野を広げる“新しい着眼”をたずねた。



あけくちにも商品によってそれぞれ違うイラストで、マスコットであるチキチキバードが、持っているお酒や、ポーズ、服が違い、コンプリートしたくなるちょっとした遊び心がある。



「お得意先が売場の陳列棚一面に並べてくださったり、SNSで話題になって評判が広がるなどの反響もあり、発売からわずか2カ月で予想を超える売り上げに達しました。今年は設備投資をして増産に対応しています」

ニッポンハムグループの揚げ物では初の常温商品の手応えについて、日本ハム(株)第二デリ商品開発課課長の青木健太郎は「発売から売れ始めるまでが早かったですね」と1年前を振り返った。常温商品「チキチキボン®鶏かわチップス」が生まれたきっかけは、製造工場の日本ハム惣菜(株)から、新技術によって製造が可能になった鶏かわの揚げ物を提案されたことだった。実は青木も過去に鶏かわを使用した常温商品の

アイデアを持っていたが、断念していた。

「当時はまだ、常温で販売する品質保持の技術が確立されていませんでした。デリ商品では従来、加圧加熱殺菌したレトルトカレー、もしくはpH値が低い焼肉のタレのようなものを中心につくられてきました。それらとは異なる新技術により、常温鶏かわチップスの商品化が可能になったのです。家で作ることが難しいカリッと食感と、やみつきになるようなおいしい味のチップスを常温商品として安定して再現できるようにするには、1年近くかかりました」

そして青木率いる商品開発チームの課題は、工場からの新提案「開封してそのまま食べておいしい鶏かわの揚げ物を、いかに世の中に知ってもらえるか」となった。

いくら良質な商品でも、存在を知ってもらい、手に取って食べても

らわないと良さが伝わらない。そこで、ファンが多いロングセラー商品「チキチキボン」の仲間として世に送り出すことにした。そのため、従来のイメージを保ちつつ新しい印象も与えられるように工夫したと、商品開発チームでコンセプト開発やパッケージデザインを担当する渡辺詩織は振り返る。

「品名も最初は『鶏かわせんべい』を考えていたのですが、コロナ禍の影響で家飲み需要が増えてきたことから、おつまみとしての性格を強く出そうと『チップス』にしました。そして認知度を高めるため、すでに人気と知名度が高い『チキチキボン®』ブランドの新商品と位置づけたので、マスコットのチキチキバードがパッケージで食シーンを想像させるポーズをとっています。包装もシールを開ければすぐ食べられ、トレイがお皿代わりになる手軽な家飲みにぴたりな、今の形にしました」



渡辺(右)と開発中の新商品について、議論を重ねながら着地点を探す。

## 鶏かわを単なる珍味で終わらせない おつまみ市場への挑戦

その狙い通り、最初にカリッと食感が楽しく、噛むほどにチキチキボン®の味が口の中に広がりやみつきになると、SNSなどでも高評価が多く見られた。ニッポンハムグループにとって常温の揚げ物という経験のないジャンルの商品だったため、売場に馴染むかという懸念も少しあったが、うれしい結果となった



日本ハム株式会社  
加工事業本部 商品統括事業部  
デリ商品部 第二デリ商品開発課 課長

## 青木 健太郎

あおき けんたろう  
1998年日本ハムに入社。入社時から商品開発に関わり、製造工場での経験を経て、現在は常温商品の開発を中心に担当している。

デリ商品部の  
代表的な常温商品



どんぶり繁盛®

新商品である麻婆丼の具をはじめ、常温保存できる商品は、子どもから大人まで食べられる味が好まれるという。



チキチキボーンのスパイスを使用し、鶏かわのうま味がつまった鶏かわチップスは、おつまみとしてだけでなく、いつもの料理のアレンジにもおすすめです。



レストラン仕様シリーズ

従来のレストラン仕様シリーズに、新たに特別感のある「レストラン仕様 Special」が仲間入りした。



あじわいレンジ

おいしくかつ常温で長期保存が可能で、トレイのまま電子レンジで温められる。

日本ハム株式会社 加工事業本部  
商品統括事業部 デリ商品部

コンシューマ向け調理加工品の開発と販促を行う。消費者が求める価値の高い商品開発を行い、冷蔵、冷凍、常温といった幅広い温度帯において、ブランド力のある商品を数多く展開している。



①赤と白の縞模様が店頭でも目を引き、手にも取りやすい。②トライアンドエラーは仕事だけでなく、自身の食生活の見直しにも活かしているという。③パッケージデザインや販促物の提案は、若手の感性も取り入れながら模索する。

「やぱり自分で手を動かし、行動をすることが大事だと思っています。エラーは必ず、一定の確率で起こります。それをリカバーしていくことが仕事ですし、失敗したところからそれを振り返って次へどうつなげるのが一番大事です」

ストック、非常食としての面が強く意識されがちな常温商品だが、今は高付加価値という面でも、さらに特色を加えていきたいと考えている。「たとえば、『どんぶり繁盛』や『レストラン仕様シリーズ』など一部ですでに始めていますが、常温商品においても高付加価値に着目して、広がっていきたくて考えています。技術が向上し、ニーズを考えると常温商

品はまだまだ、拡大できるジャンルです。緊急事態が突然襲ってくることを、新型コロナウィルスの感染拡大で私たちは知りました。そうだけでなく、災害が頻発する時代です。いつものおいしいものを、どんなときも安心して食べるために備えたいという希望に応えたいです」

トレイのままレンジで温めるだけで、肉じゃがやビーフシチューなどの惣菜が手軽に食べられる常温商品「あじわいレンジ」は、青木が入社から約10年、開発に携わっていたチルド弁当の進化形だ。加熱のダメージを最小限にして、できたてのおいしさを保つ独自の製法、フレッシュ加熱製法で冷蔵商品のようなおいしさや食べ応えを実現したものだ。

そして、「チキチキボーン 鶏かわ

「昔は人気がなかった鶏ムネ肉ですが、たんぱく質への関心の高まりと合わさって、今では人気部位です。鶏ムネチップスは、まさにたんぱく質への関心の高さに応えたもの。パッケージのチキチキボードも、上腕の筋肉が立派なデザインになっています」

かつての常温商品は、味はそこそこ、という認識が持たれていた。だが、今は日持ちすること、おいしいこと、栄養が摂れること、すべてを満たすことが可能になりつつある。これから常温商品でどんな食べる喜びが届けられるか、楽しみに待ちたい。

「チキチキボーンとはこういう味のもの」

「やってみる」を勧められている。

「チキチキボーン」は、近年、その味を活かして様々な商品とコラボレーションし広がりを見せてきた。また、その時代に人気を集めた新フレーバーを取り入れ、骨なしタイプも開発するなど柔軟に新しい姿を見せてきた。それらの経緯を踏まえ新メニューとしての新しさをもち「チキチキボーン 鶏かわチップス」を発売するにあたり、改めて、チキチキボーンとはどんな味なのか、再確認が行われた。

発売から35年がたつロングセラー「チキチキボーン」は、近年、その味を活かして様々な商品とコラボレーションし広がりを見せてきた。また、その時代に人気を集めた新フレーバーを取り入れ、骨なしタイプも開発するなど柔軟に新しい姿を見せてきた。それらの経緯を踏まえ新メニューとしての新しさをもち「チキチキボーン 鶏かわチップス」を発売するにあたり、改めて、チキチキボーンとはどんな味なのか、再確認が行われた。

「チキチキボーン 鶏かわチップス」に続く新アイテムとして、今年の3月から「チキチキボーン 鶏ムネチップス」が加わった。高たんぱくな食事に注目が集まっている近年のトレンドをとらえている。

「昔は人気がなかった鶏ムネ肉ですが、たんぱく質への関心の高まりと合わさって、今では人気部位です。鶏ムネチップスは、まさにたんぱく質への関心の高さに応えたもの。パッケージのチキチキボードも、上腕の筋肉が立派なデザインになっています」

「チキチキボーン」は、近年、その味を活かして様々な商品とコラボレーションし広がりを見せてきた。また、その時代に人気を集めた新フレーバーを取り入れ、骨なしタイプも開発するなど柔軟に新しい姿を見せてきた。それらの経緯を踏まえ新メニューとしての新しさをもち「チキチキボーン 鶏かわチップス」を発売するにあたり、改めて、チキチキボーンとはどんな味なのか、再確認が行われた。



# 「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)



たんぱく質調査員 かんごさん

新庄剛志 CEO

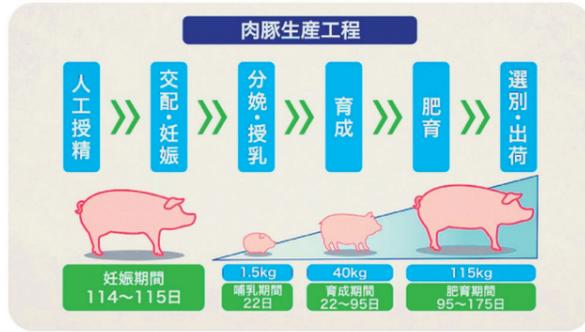
### Profile

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。

### 新庄CEOと探る

# たんぱく質の新しい常識プロジェクト

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)を務める新庄剛志氏が、たんぱく質の今と未来を伝える一大プロジェクトが進行中。「食べる喜び」につながる“新常識”を新庄流にご紹介する。



ニッポンハムグループでは、母豚の妊娠前の段階から品質を管理。繊細な動物である豚がストレスを受けないよう、温度・湿度の管理や清掃を徹底して行っている。



インターファーム 知床事業所の荒間事業所長(中央)と三浦宏夢主任(右)が豚の飼育過程をレクチャー。

### 見どころ PICK UP

**「国産豚肉 麦小町」でドラフト会議!?**

麦類15%、ビタミンE、ハーブ類配合の飼料を与えられ、愛情込めて育てられた銘柄豚の麦小町。恒例の試食タイムではかんの脳内で豚肉料理の「ドラフト会議」が行われた。



育ち盛りの子豚たちは消化・吸収しやすい食事を! 飼育の環境整備や豚の成長ステージに合わせた餌の工夫が、おいしさにつながっているという。

REPORT 05に引き続き、「06」ではニッポンハムグループのお肉についての秘密を探るべく、全国4カ所の農場から年間60万頭以上の豚を出荷しているインターファーム(株)の知床事業所を訪れた。ここは国際認証規格SQFを国内の養豚場で先駆けて取得しており、日本一\*の出荷数を誇る養豚場だ。インターファームの知床事業所では母豚の妊娠前から、子豚が生まれ、

成長して出荷されるまでを品質管理しているの聞き、驚き。同事業所の事業所長である荒間邦彦は「生命の恵みをいただく仕事だからこそ、生命の始まりから見守る責任がある」と思っています。日本ホワイトファーム株は鶏の生産・飼育、処理・加工工程をインターファームは豚の飼育工程を担っているが、これらのお肉をご家庭へ届けるために尽力しているのが、

フード会社と呼ばれる4社\*。この4社でニッポンハムグループの食肉を中心とした販売業務を一手に担っており、全国のスーパーに出向き、お客様に手に取ってもらえるようなお肉の売り方や季節に合わせたレシピの提案等も行っている。一連のプロフェッショナルたちの取材を終えたかんは、彼らによって、日々のお肉の安定供給が支えられていることを実感するのだった。

\*1 2021年数値 2022数字で見る食肉産業データ、ニッポンハムグループデータより  
\*2 東日本フード(株)、関東日本フード(株)、中日本フード(株)、西日本フード(株)

## 06 REPORT

# 知られざるプロたちの陰の努力あり! いつもの食卓の「当たり前」の裏側に

### 消費者にお肉を届けるフード会社のチカラ!

食肉販売業務を担うフード会社の中で、北海道・東北エリアを担当する東日本フードの札幌東営業部 青山彰斗主任と村山麻未が登壇。ニッポンハムグループの自慢のお肉をお客様に届けるため、いち消費者としての感覚も大切にしながら日々営業活動を行っていることを教えてください。



村山



お肉とお客さまとの出合いをサポートするお仕事!

### パーティカル・インテグレーション・システム



①生産・飼育②処理・加工③製造④物流⑤販売までの工程を自社グループで一貫して行い、消費者へ安全・安心なお肉を届ける仕組みのこと。



①卵をかえすところから生産スタート。②食肉への加工工程もできるだけ鮮度を保ったまま、素早く丁寧に行われる。③新鮮なまま出荷。こうした仕事ぶりから、おいしいお肉につながっている。



日本ホワイトファーム(株)知床生産部の二人が登場。しかし、かんが入れたのは同社の事務所まで。衛生管理が徹底されている農場内には、外部の人間は一切入れないのだ。

## 05 REPORT

# 生産・飼育から販売まで徹底管理! 安全・安心なおいしいお肉をご家庭に

ニッポンハムグループがお届けする注目の動画シリーズ「たんぱく質の新しい常識」について、誌面でダイジェストにお伝えするREPORT。今回「05」のテーマはお肉。新庄CEOもお肉は大好きだそう。おいしいお肉がどのように生産されているかを探るため、新庄CEOから、たんぱく質調査員としての任命を受けたかん。彼女は、ニッポンハムグループの養豚事業を行う日本ホ

ワイトファーム株の知床事業所に向かう。迎えてくれたのは、知床生産部部長の菅野俊郎と堀口みなみだ。「生命の恵みをいただく責任と感謝のため、自分たちの手で鶏の卵をかえすところから始めています」と、養鶏へのこだわりについて語る二人。農場の近くに鶏肉の処理・加工を行う食品工場を設けたのも、新鮮な鶏肉を食卓にお届けするためである。ニッポンハムグループでは、生産・

飼育から販売までの工程を、自分たちの手で一貫して行うことで、安全・安心なお肉を消費者にお届けする「パーティカル・インテグレーション・システム」を、40年以上も前から確立している。この体制のもと生産されている代表的なブランドが、今年で20周年を迎えた国産鶏肉「桜姫」だ。かんは、安全・安心でおいしいお肉の秘密を知り、試食の桜姫チキンソテーにも大満足なだった。

### 見どころ PICK UP

**今年20周年のブランド鶏「国産鶏肉 桜姫」**

鶏独特の臭みが少ない透明感のある桜色のお肉と、一般的な鶏肉に比べてビタミンEが3倍以上\*含まれるという特長を持つブランド鶏・桜姫。キュートなイメージキャラクター「桜姫ちゃん」が動画に初登場!

\*日本食品標準成分表2015年度版(七訂)数値比較

# 大切なのは 十分なたんぱく質の摂取

トレーニング前のたんぱく質摂取



OR

トレーニング後のたんぱく質摂取



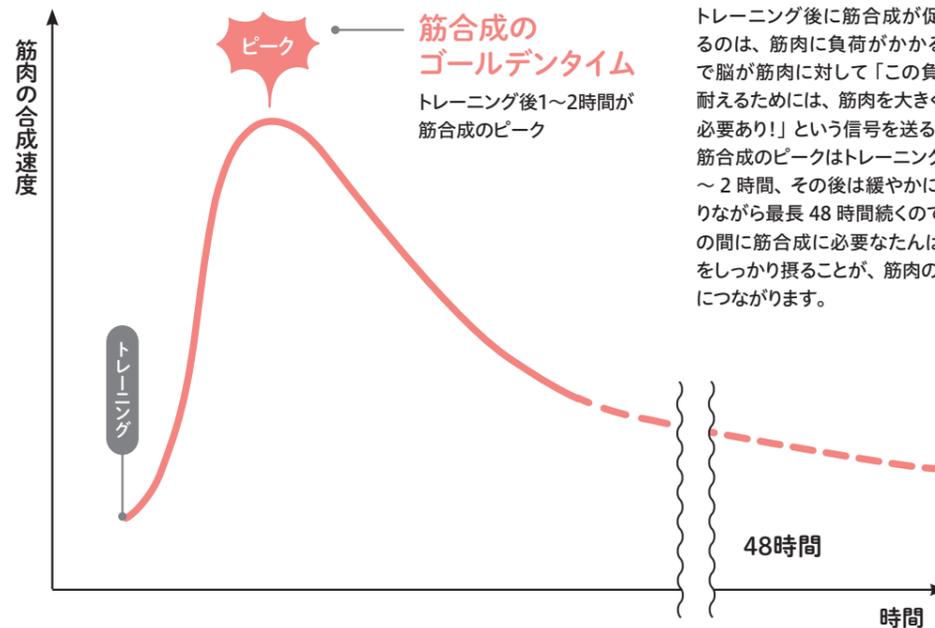
たんぱく質を摂り、血液中のアミノ酸濃度を上げることが筋合成のスイッチに。そのため、たんぱく質を摂るタイミングはトレーニング前でも後でもOK。プロテインに頼りすぎず、3食の食事で十分なたんぱく質を摂ることが大切です。

## トレーニング後のアルコールは筋合成を妨げるのでNG

トレーニング後のアルコール摂取で筋肉の合成が抑制されることがわかっています。また、トレーニング前後にプロテインでたんぱく質を補給していてもアルコールによって筋合成は抑えられます。効率のよい筋合成を目指すなら、トレーニング後のアルコールは我慢しましょう。



# トレーニング後にやってくる筋合成のゴールデンタイム



トレーニング後に筋合成が促されるのは、筋肉に負荷がかかることで脳が筋肉に対して「この負荷に耐えるためには、筋肉を大きくする必要あり!」という信号を送るため。筋合成のピークはトレーニング後1~2時間、その後は緩やかに下がりながら最長48時間続くので、その間に筋合成に必要なたんぱく質をしっかり摂ることが、筋肉の成長につながります。

## トレーニングは疲労感を感じる程度でもOK

筋肉痛にならない程度のトレーニングでも、筋肉を大きくする効果があります。効果が出る目安は、疲労感を感じる程度。小さな刺激でも、毎日続けることで確実に筋肉はつくられます。



筋肉づくりには、どんなたんぱく質食品がいいの？

筋合成が促されやすい時間帯ってあるの？

筋肉づくりに必要なトレーニング量は？

毎日、筋トレを続けるにはどうしたらいい？

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」。毎日の生活に積極的に取り入れるように意識している方も多しはす。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、筋合成のゴールデンタイムとたんぱく質の関係について、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伺いながら、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。

筋肉を大きくする目的であれば、有酸素運動よりも、筋肉に物理的な負荷がかかけられる筋トレ(無酸素運動)が効果的です。物理的な負荷が刺激となつて筋肉をつくるスイッチが入り、安静時に比べて筋肉の合成速度が約2倍に早まります。筋トレ後1~2時間が筋合成のピークで、その後は緩やかに下がり24~48時間維持します。

これまで、筋肉は運動によって損傷し、回復の過程で大きくなると言われてきましたが、最近の研究では筋肉痛にならない程度の負荷でも効果があることがわかっています。負荷の目安は「運動直後に疲労感を感じるくらい」です。スクワットが10回目できつい人、3~4回目できつい人と個人差がありますが、その人にとって疲労感があれば筋肉への刺激となります。こうした負荷を毎日6~8週間続けていくと筋肉量が増え、見た目にも変化が表れてきます。

全身をくまなくトレーニングするには数時間かかりますから、毎日続けるのは現実的ではありません。スクワットを数回といった、疲労感を感じない程度の軽い負荷の場合、筋合成の時間が48時間続くのか否かはまだ研究結果がなく、もっと短い可能性はあります。しかし、継続することで筋肉は確実に大きくなることは検証されていますから、毎日続けることはとても大事です。

日常生活習慣とトレーニングをセットにするのが定着しやすい方法です。たとえば、通勤時にエスカレーターではなく階段を使う、バス停を1つ分歩く、朝のコーヒーを入れる間にスクワットをするなどです。「好きな音楽を聴きながら運動する」「運動が終わったらおいしいコーヒーを飲む」など、自分への「褒美や好きなことをセットにすると、より定着しやすくなります。

たんぱく質を摂ると、消化酵素の働きによってアミノ酸に分解され、小腸から吸収されて血中に運ばれ、血液中のアミノ酸濃度が上昇します。このアミノ酸濃度が高くなることで、もう一つの筋合成のスイッチとなります。

効率よく強いスイッチを入れるためには、①「たんぱく質を1食に20gほどまとめて摂る」、②「消化吸収の早いたんぱく質を摂る」ことがポイントです。①については朝、昼、夜に20gずつ均等に摂り、不足分は間食などに振り分けるのがよいでしょう。

②については、消化吸収がよいと、血液中のアミノ酸濃度を早く上げられるためです。早さだけでいえば、たんぱく質食材だけを摂取した方が、食事野菜やご飯、油脂など他の栄養素を含む食品と一緒に摂るよりもアミノ酸濃度は早く上がり、強いスイッチが入ります。

ひき肉と塊肉との比較では、ひき肉の方がアミノ酸濃度が上がりやすく、高齢者の場合は筋合成が高まることわかっています。しかし、若い人ではあまり差が見られないため、食品の種類や形状にはこだわらなくてもよいでしょう。

たんぱく質の消化・吸収に関して時間的な影響はありません。消化・吸収とは関係ありませんが、朝はたんぱく質摂取量が少なくなりがちなので意識して20gほど摂るようにしてください。

ちまたの健康情報などで、「寝る前にプロテインを飲むと筋肉がつくれる」という説を耳にすることがあります。就寝前にたんぱく質を摂取して就寝中の筋合成の状態を調べる実験をしたところ、一時的に筋合成は上がりますが、起床前になると筋肉の分解が通常よりも進むため、トータルではメリットはないという結果もあります。

たんぱく質を摂るのは筋トレの前がよいのか後がよいのかに関しては諸説あり、統一された見解はまだありません。はっきりしているのは、筋合成のゴールデンタイムである運動後1~2時間以内に摂れなかったとしても、筋合成のスイッチは運動後24~48時間入っていますから、その間に十分なたんぱく質の食事をとれば、筋肉はつくられるということです。逆に言えば、筋トレ前後にプロテインを飲んだからといって、毎日の食事をおろそかにしては、効率のよい筋肉づくりにはつながりません。

LOOK  
目で見て  
わかる  
たんぱく質  
03

# 筋トレとたんぱく質



体脂肪で体重を増加させないために、コロナ禍で練習時間が減ったときは、トレーニングの負荷を強くして食事の量は減らし、筋肉量と体脂肪をキープするように意識していました。

## 「筋肉量は空腹時に減少すると聞いて 補食の習慣をつくっています」

たんぱく質は食事で摂りたい 量から質へ意識を改革

僕はあまり粉のプロテインを飲みたくないの、食事でたんぱく質を摂るようにしています。それと、1日に1食は魚を食べるようにもしています。以前は野菜や果物が苦手だったのですが、今は意識して食べるようにしています。コンビニやスーパーで食べ物を買うときにも成分表をチェックするようになりましたね。

2週間に1回程度は好きなものを好きなだけ食べる日もつくっています。メリハリをつけることで、普段の食事管理を長続きさせられるようにしています。

管理栄養士さんから「筋肉量は空腹時に減少する」と聞いたので、練習時には意識して補食をとり、空腹の時間をつくらないようにしています。食べるのはソナマヨのおにぎりが多いです。体づくりを意識した食事をするようになったのはプロになってから。それまでは、量さえたくさん食べていればいいと思っていました。管理栄養士さんには「オフシーズンに夕食が遅い時間になったときの食事内容」「筋肉量を上げて体脂肪率を減らす方法」などを指導していただきました。

かきざれん  
柿木 蓮 投手

2000年6月25日生まれ 投打：投手 / 右投げ右打ち  
大阪桐蔭高校出身で、「史上最強」と呼ばれたチームのエースとして、高校3年生のときに春夏全国制覇に大きく貢献。2018年ドラフト5位で入団。4年目の今季は、BIGBOSS(新庄剛志監督)に球質の良さを評価され、6月に待望の1軍デビューを果たした。



たんぱく質の分食と  
継続した運動習慣を

—— ビジネスパーソンに向けて、  
筋肉量を維持する食事と習慣を教え  
てください。

たんぱく質は1日の中で分散して  
摂ることで、筋肉の合成効率がアツ  
プすると考えられています。朝食で  
も主菜に分類される食品(肉・魚・  
卵・大豆製品)を欠かさず食べま  
しょう。筋肉の合成に必要なエネ  
ルギーを生成するためにも、1日の摂  
取エネルギーの半分を糖質(ご飯  
等)で摂るのも大切です。筋肉合成  
において大事な役割を果たすビタミ  
ンB群(玄米、レバー、乳製品等)  
の摂取も意識しましょう。

また、日頃から運動習慣を持つこ  
とも欠かせません。普段から「階段  
を使う」「やや速めに歩く」など、で  
きることから無理なく続けましょう。  
ちなみにアルコールを飲む場合、  
飲み過ぎや夜遅くまでの飲酒は、睡  
眠の質を低下させ、筋肉の合成の妨  
げになってしまいます。お茶や水を  
挟みながら適量を飲み、飲酒は就寝  
の2時間前までに済ませます。おつ  
まみは枝豆やイカなど、たんぱく質  
が摂れて低脂肪なものを選ぶのも、  
上手なお酒との付き合い方です。

## 筋肉量の維持に 必要な食事と習慣

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(株)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。今回は、北海道日本ハムファイターズの柿木蓮投手の食事にもフォーカスしました。



### 運動量の低下が 筋肉量の減少につながる

—— 栄養サポート側から見て、コ  
ロナ禍による、選手たちの体重や筋  
肉量に変化はありましたか？

流行初期と比べ、今は緩和されつつ  
ありますが、まだまだ練習・トレーニ  
ングの時間や場所には制限があります。  
特に流行初期の頃は全体的な運動量  
が落ち、お腹が空かずに食事が減っ  
たことが影響して、筋肉量が減ってし  
まった選手は多くいました。ウエイト  
トレーニングを好きなきときに自由にで  
きないことから、中にはモチベーション  
の低下がみられた選手もいました。

外食も制限されていたため、デリ  
バリーやコンビニで買った食事をす  
る選手もおり、中には、「増量を目標と  
しているから」と、コロナ禍を機に食  
事量を増やした選手もいました。しか  
し、運動量が減っているので、結果と  
して体重だけでなく体脂肪も増えて  
しまう選手も。逆に、体脂肪が増え  
るのを気にして、自主的に食事量を減  
らす選手もいましたが、やはり全体と  
して運動量の低下に伴う筋肉量の減  
少は、大きな問題だったと思います。  
意識して体を動かさないと筋肉量  
の減少につながってしまうのは、日  
頃から体を使う意識の高い野球選手  
も同様です。

### デリバリーやコンビニ食は 高たんぱく質で 低脂肪な食品を

—— 筋肉量の減少を防ぐために、  
選手たちへどんなアドバイスをされ  
たのでしょうか？

流行初期のいつも通りトレーニン  
グができない時期に、体脂肪が増え  
るのを最小限に抑えながら体重を維  
持する食事のアドバイスをしました。  
たとえば「揚げ物や炒め物など油を  
使った料理を重ならない」「肉のおかず  
ばかりに集中しない」「野菜のおか  
ずを増やす」「主食を食へ過ぎない」  
「空腹の時間が長くなり過ぎないよ  
うに食事の時間を考える」等です。

また、「デリバリーやコンビニ」などで  
買った食事をするときにおすすめの、  
たんぱく質が10g以上摂れて、低  
脂肪な商品や、食べるタイミングや  
頻度をアドバイスしたりもしました。  
食事がストレスになってしまわない程  
度の意識と、継続することが大切です。  
加えて、選手には高頻度のモニタ  
リング(体重・体組成測定)をお願  
いしました。私たちが確認した体組  
成の数値変化は、トレーナーに共有  
して、選手へのフォローに役立ててい  
ただきました。自分の体の状態を知  
ることで、食事への意識も変わります。

## 柿木投手に聞いた！ 試合日の食事



### 登板が あった日の夕食

登板した日は、たんぱく質を積極的に食べています。白米より玄米が好きで、よく食べています。



### 登板が なかった日の夕食

試合で登板がなかった日は、主食の量を減らして調整しています。



卵、キムチ、納豆はマストです！

柿木蓮  
投手

### 日本ハム(株)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。

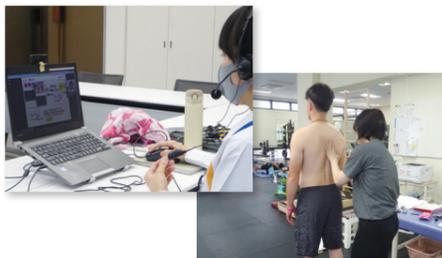


ファイターズ栄養サポート担当管理栄養士

八巻 法子 櫻井 郁美



次回「新春号」のテーマは  
「体幹と姿勢」についての  
アドバイスをお届けします。



# おうちでキャンプ飯

キャンプ道具とストックしていた食材を使って、秋はおうちでキャンプごはんを楽しんでみてはいかがでしょうか？特別な雰囲気を出すれば、遠くに行かなくてもいつもと違う「おいしい」を発見できます。



たんぱく質量：1人あたり 15.5g

たんぱく質量：1人あたり 3.8g

たんぱく質量：1人あたり 8.3g

## ウイニーといろいろきのこのオープンオムレツ

### 材料(2人分)

皮なし ウイニー ..... 10本  
しめじ ..... 1/2パック  
しいたけ ..... 1/2パック  
エリンギ ..... 1本  
卵 ..... 3個  
生クリーム ..... 50ml  
オリーブオイル ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1/2  
こしょう ..... 適量  
乾燥ハーブ ..... 適量  
(お好みで、パセリ、バジル、オレガノ等)

### 作り方

1. しめじ、しいたけは石づきを取り、手でさく。エリンギは縦に細切りにする。
2. スキレットにオリーブオイルを熱し1とウイニーを炒め、塩とこしょうを振る。
3. ボウルに卵を溶き、生クリームを入れて混ぜ合わせる。2に回しかけ、軽く菜箸で混ぜ、半熟で火を止める。乾燥ハーブを振る。

## 鶏かわチップスのサルサソース添え

### 材料(2人分)

チキチキボン® ..... 1パック  
鶏かわチップス ..... 1/4パック  
トマト ..... 1/4個  
ピーマン ..... 1/2個  
紫玉ねぎ ..... 1/8個  
オリーブオイル ..... 大さじ1

### 作り方

1. トマト、ピーマン、紫玉ねぎはみじん切りにする。
2. ボウルに1とオリーブオイルを入れて混ぜ合わせる。
3. 2を器によそい、鶏かわチップスに付けながらいただく。

## 揚げないスコップライスコロケカレー風味

### 材料(2人分)

レストラン仕様 カレー(中辛) ..... 1パック  
にんにく ..... 1かけ  
玉ねぎ ..... 1/4個  
じゃがいも ..... 2個  
パン粉 ..... 1/2カップ  
ご飯 ..... 200g  
黒こしょう ..... 適量  
サラダ油 ..... 大さじ1  
中濃ソース(お好み) ..... 適量

### 作り方

1. にんにくと玉ねぎはみじん切りにし、じゃがいもは皮をむいて薄切りにする。
2. スキレットにパン粉と1のにんにくを入れて、きつね色になるまで揺らしながら火を通し、黒こしょうを加え取り出す。
3. 1のじゃがいもを耐熱皿に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで5分間、温める。熱いうちにつぶす。
4. 2のスキレットにサラダ油を熱し、1の玉ねぎを炒める。しんなりしたら3とご飯、レストラン仕様 カレーを混ぜ、炒める。
5. 4の上に2をのせる。お好みで中濃ソースをかけていただく。



皮なし ウイニー®  
日本ハム

お口に皮が残らない、皮なしタイプのほそびきウイナーです。カルシウム入りでお子様の健康にぴったりです。

要冷蔵



チキチキボン® 鶏かわチップス  
日本ハム

家飲みにぴったりの食べきりサイズです。常温で保存可能なので、お酒のおつまみとしてストックに便利です。

常温



レストラン仕様 カレー(中辛)  
日本ハム

フルーツの旨味を加えたソースで牛肉と野菜をとろけるまでじっくり煮込みました。あめ色玉ねぎでコクと旨味を引き出しました。電子レンジで簡単に調理ができます。

常温



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つくれる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

# INFORMATION

## 「統合報告書」 「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 (Environment = 環境、Social = 社会、Governance = ガバナンス)、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、わかりやすくお伝えする「統合報告書」と「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」は、長期投資家・ESG 投資家に向けた価値創造能力の提示をしており、今年は人財にフォーカスを当てて特集で紹介。「サステナビリティレポート」では、5つのマテリアリティごとに、サステナビリティの取り組みをよりわかりやすくご紹介しております。今年度は、シャウエッセンをはじめとした環境配慮食材、アニマルウェルフェア、来年開業する北海道ボールパーク F ビレッジなどの取り組みを掲載しています。これらの冊子のほか、主に外部評価機関対応として Web 上で公開中の「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。

QRコードより、ご覧いただけます。

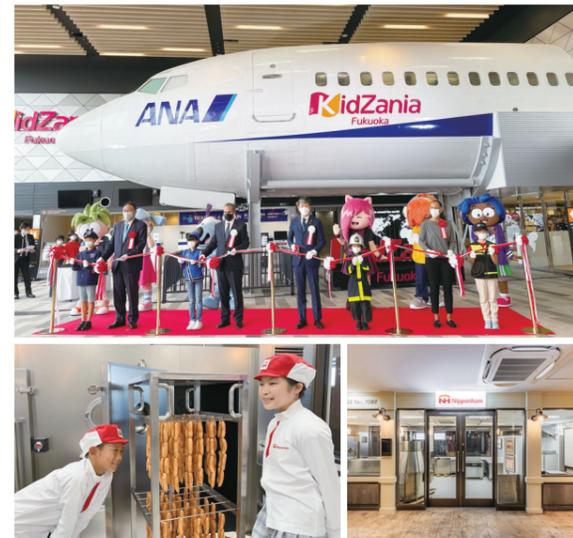


統合報告書  
<https://www.nipponham.co.jp/library/annual/>



サステナビリティレポート  
<https://www.nipponham.co.jp/csr/report/>

## キッズニア福岡に 「ソーセージ工場」パビリオンを出展



子ども向け職業・社会体験施設キッズニアの国内3カ所目となる「キッズニア福岡」が7月31日にグランドオープンいたしました。

日本ハム(株)はソーセージの製造工程を体験できる「ソーセージ工場」パビリオンを出展し、こだわりのおいしいソーセージづくりはもちろんのこと、食べ物を扱う際の衛生管理の大切さを体験できるアクティビティを展開しています。オープン以来、多くの子どもたちにソーセージの製造を楽しんでいただき、たくさん笑顔が溢れています。キッズニア福岡は、すでに「ソーセージ工房」を出展するキッズニア東京やキッズニア甲子園とは異なる新たな体験価値を通して、食べ物をつくることへの関心と、食べ物をおいしくいただく気持ちを育む学びの機会を提供しております。これからも、子どもたちの楽しく健やかな成長に貢献できるよう、取り組んでまいります。



© KidZania



### メスティン

アルミ製の箱型の飯ごうのこと。炊飯はもちろんだが、焼く、煮る、蒸すなどさまざまな調理ができ、最近注目を集めている。

### ジャーマンポテトのポルトガル風煮込み

#### 材料(2人分)

- ストックデリ ジャーマンポテト.....2パック
- 玉ねぎ.....1/8個
- にんにく.....1かけ
- トマト.....1/2個
- パクチー.....1/2株
- あさり.....100g
- レモン(くし切り).....1/8個
- 白ワイン.....大さじ2

#### 作り方

- 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、トマトは角切りにする。パクチーは粗みじん切りにする。あさは砂抜きをする。
- メスティンにストックデリ ジャーマンポテト、1の玉ねぎ、にんにく、トマト、あさりを入れ、白ワインを加え蓋をして中火で約5分蒸し焼きにする。
- あさりの口が開いたら、レモンを絞り、1のパクチーを散らす。



**ストックデリ ジャーマンポテト**  
日本ハム  
うま味たっぷりのベーコンとじゃがいもをスパイスでおいしく仕上げました。トレーのまま電子レンジ調理可能です。常温保存可能でストックに最適です。

常温

### いわし缶の炊き込みご飯

#### 材料(4人分)

- 日本のいわし オリーブオイル.....2缶
- 米.....2合
- パプリカ(黄).....1/3個
- 水.....300ml
- オリーブ.....12粒
- コンソメの素(粒状).....小さじ1

#### 作り方

- 米は洗い、水(分量外)に約30分つけておく。黄色パプリカは1cm角に切る。
- 1の米をザルに上げ水気を切り、メスティンに入れる。
- 計量カップにいわし缶の汁と水を入れ、合わせて350mlにし、コンソメの素を溶かし入れ、2に入れ混ぜ合わせる。
- 3の上にならして、1のパプリカとオリーブをのせる。蓋をして強火で約5分、弱火で約10分加熱して火を止める。10分ほど蒸らす。



**日本のいわし オリーブオイル**  
宝幸  
国内で水揚げされたいわしを原料に使用し、イタリアで製造されたオリーブオイルで仕上げました。

常温

# ニッポンハムグループ広報誌 ローターリー Rotary 2022年 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 おいしいストック食品で備えよう
- 08 ニッポンハムグループの人と技 日本ハム デリ商品部
- 12 たんぱく質の新しい常識プロジェクト 届け!安全・安心なたんぱく質!

- 14 目で見てわかるたんぱく質 筋トレとたんぱく質
- 16 スポーツ栄養学のヒントから 食と体に向き合う 筋肉量の維持に必要な食事と習慣
- 18 Rotaryのおいしいひと皿 おうちでキャンプ飯

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  
表紙料理 / 尾田衣子  
表紙スタイリング / 駒井京子

お問い合わせ窓口  
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



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/>



### 焼き豚まんの中華あんかけ

#### 材料(2人分)

- 天津閣 豚まん.....4個
- どんぶり繁盛 中華丼の具.....1/パック

#### 作り方

- ホットサンドメーカーに豚まんを入れ、蓋をして両面に焦げ目がつくまで焼き、器に盛る。
- 中華丼の具を内袋のままたっぷりの熱湯で3分温め、1にかける。



**天津閣 豚まん**  
日本ハム  
豚肉を使用したジューシーな具を「二段仕込み」によるもちもちとした食感の皮で包みました。

要冷蔵



**どんぶり繁盛 中華丼の具**  
日本ハム  
温めるだけで、8種類の具材(うずら卵、鶏肉、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、白菜、豚肉、きくらげ)入りの野菜と肉のうまみの効いた中華丼をお楽しみいただけます。

常温



ロータリー 第58巻第4号 2022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  
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

