

Rotary



北海道で羽ばたく
食とスポーツ事業



新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は皆様より格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。

長引くコロナ禍の中、昨年日本経済はウィズコロナとして動きだしましたが、原材料や飼料価格の高騰、エネルギーコストの上昇、さらには急激な円安の進行により、私たちの事業環境はかつてないほどの影響を受けました。それにより消費動向はより節約志向が強まるなど、食に対する行動様式はさらに大きく変化しています。またウクライナ危機や気候変動などにより、食糧の生産や調達の問題が顕在化しました。世界人口の増加も

含め将来の食糧不足、たんぱく質不足は以前から予想されている問題ではありますが、食のインフラを担う企業グループとして、食の安定調達・安定供給の重要性を再認識しました。皆様の食を守るためにも、さらなる調達力・生産力の強化に努めてまいります。

ニッポンハムグループは、2030年のありたい姿として描いたVision2030の実現のため、「たんぱく質を、もつと自由に。」を企業メッセージとして、環境・社会に配慮した安定供給を行い、人々がもつと自由に楽しめる多様な食生活の創出を目指しています。そして、その実現に向け、特定した5つのマテリアリティ（重要課題）の解決に取り組み、変革を続けています。加えて、事業戦略、サステナビリティ戦略、DX戦略を融合させ、ビジネスモデルを変革し、企業価値の最大化を図ってまいります。

本年3月には、北海道北広島市に北海道ボールパークFビレッジを開業する予定です。北海道ボールパークFビレッジは、新球場である「エスコンフィールドHOKKAIDO」を核に、多様な人々が集い、地域の活性化や社会貢献につながる「共同創造空間」を目指しており、次世代育成や地域の防災拠点としての機能など社会的な価値も創出します。そして、5つのマテリアリティの一つである「食やスポーツを通じた地域・社会との共創共栄」を具現化します。

厳しい環境が続きますが、中長期視点で、事業を通じた社会課題の解決を図り、当業界の発展および持続可能な社会の実現に貢献していきたいと考えます。

結びとして、本年が皆様にとって明るい一年となりますよう

祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。



日本ハム株式会社 代表取締役社長

畑 佳秀

令和五年 元旦

CONTENTS

- 02 新年のご挨拶
日本ハム株式会社 代表取締役社長
畑 佳秀
- 04 特集
北海道で羽ばたく、
ニッポンハムグループの
食とスポーツ事業
- 10 新春特別対談
Vision 動画運動企画
Fビレッジが創造する北海道のニュー新時代
- 14 ニッポンハムグループと
北海道のおいしい食
- 18 たんぱく質の新しい常識プロジェクト
みんなをつなぐ、
食物アレルギーケア最前線！/
お肉だけじゃない！
食卓を彩る様々なたんぱく質
- 20 目で見てわかるたんぱく質
心とたんぱく質
- 22 スポーツ栄養学のヒントから食と体に向き合う
正しい姿勢や体幹の強化が
体の不調防止に
- 24 エッセイ・江上栄子
食からみえること

特集

北海道で羽ばたく、 ニッポンハムグループの 食とスポーツ事業

2023年3月、北海道北広島市に
北海道日本ハムファイターズの新球場・
エスコンフィールドHOKKAIDOを含めたエリア、
北海道ボールパークFビレッジが誕生します。
ニッポンハムグループの拠点数のおよそ5分の1を占める北海道の地で、
「食とスポーツ」を起点とした、誰もが楽しめる
「街づくり」に挑戦していきます。

北海道ボールパーク Fビレッジ

約32ヘクタールという広大な敷地面積に、球場のほかプライベートヴィラ、グランピング施設、アドベンチャーパーク、ドッグラン施設、認定こども園、商業施設、農業学習施設などを備えたコミュニティスペースです。

エスコンフィールド HOKKAIDO

Fビレッジの核となる北海道日本ハムファイターズの新球場。日本初の開閉式屋根付きの天然芝フィールドで、収容人数は約3万5000人。スタンド上には世界最大級の大型ビジョンを完備した大迫力の球場です。

TOWER 11(タワー・イレブン)

エスコンフィールド内、レフトスタンドに位置するランドマーク。天然温泉&サウナ、ホテル、ミュージアムなどを備え、1階のフードホールにはニッポンハムグループが手掛ける、3つのレストランがオープンします。



ニッポンハムグループにおける食とスポーツの関係性

明治維新以降、近代化とともに発展し、農畜産物や水産物などの「食の宝庫」となった北海道。食の企業であるニッポンハムグループでも、60年以上前から北海道の地で事業を展開してきた。かねてよりつながりのあった北海道とニッポンハムグループだが、その縁がより深まったのは、自社の球団を北海道日本ハムファイターズに改称し、フランチャイズを北海道に移し

て始動した2004年からだろう。北海道日本ハムファイターズは北海道を本拠地とする初の球団となり、今でも自治体とパートナー協定を結ぶなど、地域社会とともに発展してきた。2006年には25年ぶりのリーグ優勝、そして初の日本一となり、北海道民に愛される球団へと成長していった。
*前身球団の成績を除く。

創業者から受け継いだ「食とスポーツ」への思い

日本ハムファイターズの初代オーナーであり日本ハム創業者の大社義規は、1973年に周囲の反対を押し切り、日本ハム球団を誕生させた。設立時のスローガンに「食とスポーツを通じた青少年の健全な育成」を掲げ、「これからの国を支える若者たちが健やかに育つてもらうためには、スポーツを大いにやってもらわねばなりません。動物性たんぱく質を供給するのが、健康、体位向上への社会貢献なら、健全なプロ野球の発展に尽くすのも社会への貢献だと私は思います」と述べた。大社は「日本一野球を愛するオーナー」とも呼ばれ、逝去後の2009年に「野球殿堂入り」を果たした。

う項目が設けられている（上の図参照）。これは、創業者の精神を今でも受け継いでいることの表れでもある。ニッポンハムグループは、「良き企業市民」として食やスポーツを通じたつながりを深め、地域社会とともに歩み、発展することで愛され信頼される企業を目指している。その実現において最重要基盤とされているのが、この春開業する北海道ボールパークFビレッジだ。野球を観戦するだけの場所にとどまらず、多様な人々が集い、共に夢や理想を実現していく「共同創造空間」を目指している。そして「スポーツの価値」と「北海道の価値」を融合した「サステナブルな街づくり」をこの地で推進していく。



日本ハム創業者 大社義規



大社は健全な青少年の育成における、食とスポーツの重要性を説いた。



北海道地域におけるニッポンハムグループの事業展開

現在、ニッポンハムグループの国内外拠点およそ500カ所*のうち、約2割が北海道にある。北海道地域とニッポンハムグループのつながりは古く、1959年に日本ハムの前身・徳島ハム(株)が旭川出張所を開設し、1961年に旭川工場を設立して以来、この地で事業を拡大し続けてきた。1992年には、北海道の畜産農業の振興と地域の発展に貢献したことから、創業者に北海道知事より特別感謝状が贈られている。

日本ハムは2021年、北海道ボールパークFビレッジ開業を前に「北海道プロジェクト」を始動。北海道プロジェクト推進室を設置した。

2022年春に札幌に拠点を移し、北海道での発信を強化している。

ニッポンハムグループにおいて大きな売り上げを占める食肉事業では、主に鶏、豚、牛の生産・処理から販売まで、重要拠点が北海道に数多く存在している。知床どり、知床ポークなど北海道産ブランド食肉商品の生産も行っている。

また加工事業において、日本ハム北海道ファクトリー(株)はシャウエッセン®をはじめ様々なハム・ソーセージ商品を製造している。さらに函館カーネル・レイモンなどのブランド商品の製造も行っており、国内の重要拠点の一つとなっている。

*2022年4月時点



従業員	約2,600名
物流・営業	24カ所
農場	65カ所
工場	12カ所
計	98カ所

全拠点約500カ所のうち、約2割が北海道内で展開しています。

Special Message

地域の発展を共に目指して。

ニッポンハムグループが掲げる「食やスポーツを通じた地域・社会との共創共栄」の実現に向けて、北海道を舞台として関わりの深いお二方より、温かな応援メッセージを頂戴いたしました。ここに紹介させていただきます。



北海道北広島市
市長
上野正三
うえの まさみち



北海道日本ハムファイターズを
応援する会会長
株式会社北海道新聞社
代表取締役会長
広瀬兼三
ひろせ けんぞう

近隣16市町村とも連携し 広域的な発展へ

2023年3月にいよいよ開業を迎える北海道ボールパークFビレッジは、今から6年前、北広島市民はもとより北海道民に夢と希望等を与え、北広島市、北海道の発展に大きく貢献してくるものと、誘致を表明しました。2018年に当地への移転を決定して下さったことに心より感謝申し上げます。Fビレッジが開業することで、道内外から多くの方々が北広島市にお越しになり、交流人口、関係人口が増え、定住人口の増加につながり、持続可能な行政運営に大きく貢献してくれるものと確信しております。Fビレッジの広域的な利活用を目的に、近隣16市町村と「オール北海道ボールパーク連携協議会」を設立しました。各地域の食や観光等の魅力をFビレッジに訪れる方々にも知っていただけるよう、連動した取り組みを進めるなど、北海道全体の街づくりにFビレッジを生かしていきたいと考えております。将来、Fビレッジが北海道の新たなシンボルとなるよう、官民連携して盛り上げていけたらと思います。また、「人生100年時代」により健康志向が高まる中、市民ニーズに応じた健康・体力づくりや、多世代交流型スポーツの視点が求められております。Fビレッジ等を活用しながら、食育やスポーツ・レクリエーションに親しむことができる機会の創出にもつなげていけると考えております。ニッポンハムグループとは、北海道の魅力、そして本市の魅力発信につながるよう、引き続き、一層の連携を図ってまいりたいと考えております。今後様々な取り組みを通じ、ニッポンハムグループと北海道、そして北広島市が共に発展していくことを期待しています。

パートナーシップを結び “新たな街”づくりへ

2004年、北海道日本ハムファイターズの道内移転のニュースに私たち道民の心は躍りました。あれから20年目の年に球団が本拠地を札幌ドームからエスコンフィールド HOKKAIDO に移転することになりました。開閉式の三角屋根を備えた新球場を拠点にした北海道ボールパークFビレッジのオープンが待ち遠しくなりません。ボールパークには新球場に加え、ホテルや温浴施設、レストランが併設されます。また、マンションや認定こども園、グランピング施設も開設され、新たな街が出現すると言ってもよいでしょう。北海道新聞社はこの度の移転を機に、球団と新たなパートナーシップを組む運びとなりました。まずはボールパーク内で様々な世代が楽しめるイベントを展開していきます。北海道の隠れた魅力を広く発信していく準備をしているところです。道民とともに歩むファイターズの球団運営を、微力ながらお手伝いしていきたいと考えています。今後様々な取り組みを通じ、地域にしっかり根を張るニッポンハムグループ、北海道、北広島市と連携をとりながら、食とスポーツを通じて道民の心身の健康づくりをしっかりと応援し続けていきたいと考えています。

球場内フードホールに ニッポンハムグループの 食の魅力が集結



©H.N.F.

tower eleven
foodhall by Nipponham

Fビレッジの中核となる新球場・エスコンフィールドHOKKAIDO。球場内ランドマーク・TOWER 11の1階に、ニッポンハムグループが手掛けるフードホールをオープンする。ニッポンハムグループが直営店を球場に構えるのは今回が初めてだ。フードホールではお肉料理専門店「Meatful」、ホットドッグ専門店「HOT DOG FUN」、スープ専門店「たべるスープ」の3店舗を展開。道内の工場で製造したハムソーセージ商品や、国内外のブランド食肉(牛、豚、鶏、羊)を使ったメニュー、日本ビュアフード(株)のエキスをベースにしたスープ、(株)宝幸のブランド「ロルフ」のチーズや日本ルナ(株)のヨーグルトを使ったデザートなど、グループの総力を結集させた、多彩なメニューを提供していく。



「国産鶏肉 桜姫」や「国産豚肉 小麦町」などお肉のグリルも。「シャウエッセン」の3種(ブレン、チーズ、FUNオリジナル)のホットドッグメニュー。



「シャウエッセン」や「国産鶏肉 桜姫」を使用した「たべるスープ」(手前)。奥は宝幸のチーズを使用した「レアチーズドルチェ」

【メニュー例】



株式会社ファイターズ スポーツ&エンターテインメント
株式会社北海道日本ハムファイターズ
代表取締役社長
川村 浩二
かわむら こうじ

地域の方々が、夢と誇りと愛着を感じる空間を目指します

2023年3月に開業する北海道ボールパークFビレッジ、その中核となる新球場・エスコンフィールド HOKKAIDO のコンセプトの一つに「北海道のシンボル」があります。北海道の価値、魅力を国内外に発信していくとともに、道民、市民が夢と誇りと愛着を感じられる空間を目指しています。そのために、近隣市町村や関係者との協議を重ね、Fビレッジを拠点に地域の方々のお役に立てる方法を検討しており

ます。北海道は魅力ある地域や特産物が豊富です。Fビレッジを軸に、多くの方に北海道の良さを知って、お越しいただき、北海道にさらなるにぎわいを創出したいと思っています。北海道の魅力の一つに、食があります。エスコンフィールドにはこれまでの野球場にはない、本格的なレストランや横丁ができます。場内を回遊し、北海道の食を満喫していただきたいです。皆様のご来場をお待ちしております。



日本ハム株式会社
スポーツ・グループ
営業推進部 部長
西田 岳士
にしだ たかし

食の企業×球団の 大きな相乗効果を

食の企業と球団、一見事業的な関わりは薄いように見えるかもしれませんが、目指すものは同じです。より連携を深め、もっと大きな相乗効果を生み出すため、たくさんの方々に楽しんでいただけるような企画を、ファイターズとともに考案中です。2023年はぜひFビレッジへ!!

Fビレッジが創造する北

新球場の初年度にまたファイターズの

ユニフォームが着られるのは運命しか感じないです



北海道日本ハムファイターズ 監督

新庄 剛志

1989年プロ入り。2001年に日本人野手初のメジャーリーガーとなる。2004～06年、北海道日本ハムファイターズでプレーし現役引退。2022年シーズンより監督に就任。登録名をBIGBOSSからSHINJOIに変更し、2023年シーズン優勝を目指す。

とあらゆる施設を備え、幅広い年代の方に楽しんでいただけるような場所にしたいですね。
新庄 なるほど。でも、元々ファイターズは東京ドームが本拠地だったじゃないですか。なぜ北海道だったんですか？
小村 実は、北海道にファイターズが本拠地を移転する前からニッポンハムグループは北海道で様々な事業を展開しているんですよ。北海道は土地が広いし、空気も水もよいというところで、それこそ60年ぐらい前から。今も国内外の拠点のうち約20%の事業所が北海道にあり、北海道で働いている従業員も約2600人います。球団を含め、北海道にはとてもお世話になっている。そこで何か

をしたいと思います。強くあつて、ようやく一つのシンボリックな形で実現することができました。
新庄 そうだったんですね。ようやく話がつながった。その移転1年目の札幌ドーム初年度にスーパースターがやってきたっていうことですね。僕、その当時の北海道は巨人ファンが大体100%だったので、「面白いな。北海道にファイターズを根付かせるために、挑戦してみよう。3年計画で、3年目に日本一になれたら最高だな」と思ってファイターズに入団したんです。
小村 まさしく、3年目の2006年に優勝しましたね。
新庄 そうです。こうして、エスココンフィールドの初年度に監督をしているのは運命しか感じないですね。
小村 本当にそうですね。新庄さんは、北海道のいいところはどこにあると思いますか？
新庄 やっぱ一番はファンの優しさとか食べ物のおいしさ。あとは新千歳空港に降りた瞬間に空気がまろやかというか、おいしくて。風も気持ちよくて、アメリカのサンディエゴと似たような感じの気候だと思います。
型破りな発想で北海道の一大観光地にしていきたい
小村 新庄さんがFビレッジに何

北海道の新時代

新春特別対談 Special Talk

2023年3月、北海道日本ハムファイターズの新球場・エスココンフィールドHOKKAIDOを核とした北海道ボールパークFビレッジがよいよ開業する。長年事業を展開してきた北海道の地から「食とスポーツ」を通じた新しい挑戦として

街づくりをスタートさせるニッポンハムグループ。新球場で日本一を目指すと言ったファイターズ・新庄剛志監督と、北海道プロジェクト推進室室長の小村勝に、新球場への期待や、Fビレッジにより創造される未来のビジョンについて語ってもらった。

エスココンフィールドは世界一の球場

新庄 今回の新球場はどういう思いでつくったんですか？

小村 実は、2023年は日本ハムが球団を発足して50年、そして北海道に移転してから20年目になるんです。ニッポンハムグループは「挑戦」を1つのテーマに掲げていますので、この節目の年に「誰もやったことがないことをやろう」と。
新庄 うわあ、素晴らしい。僕の人生のテーマも「挑戦」で、僕は野手第1号でアメリカにイチローくんに行ったんですけど、その前に誰かがいたら行っていないですね。1番

じゃないと。初めてじゃなきゃ嫌なんです。なのでまず、最初にこの球場をつくろうと思っただけを本

場に尊敬します。僕は世界中の野球場を見ましたが、この球場を見た時、どの球場より上をいつていて、さすがだなと思いました。エスココンフィールドは世界一ですね。しかも、球場の周りにこれだけいろんなものがあるのも、初めてだと思います。小村 ありがとうございます。日本ハムは食の会社ですが、食だけじゃなくて色々な楽しさを提供したいと思っています。Fビレッジには、北海道の中で人が集うような場所をつくっていきたいという思いを込めています。新球場だけではなく、あり

お世話になっている北海道で

何かをしたいという思いが強くあった

日本ハム株式会社
北海道プロジェクト推進室 室長

小村 勝

1988年日本ハム入社。マーケティング部門の部長等を歴任し、2022年より現職。札幌の地でFビレッジをはじめとする地域に密着した新事業の創出に尽力している。



かつくるとしたら、何をつくりますか？

新庄 僕は、この球場の周りを全部マンションにして、屋根が開いた時にマンションから試合が見られるようにしてほしいですね。あとはスケート場やサイクリングコース、カラオケボックス、競馬場：もういろいろあります。だからこの街をどんな大きくしていい、ラスベガスの街のようにしてほしいなというのが僕の思いですね。

小村 今は子どもが遊べるキッズスペースや農業学習施設、グランピング施設、プライベートヴィラなどがあります。新庄さんからいただいた色々なアイデアも実現させたいですね。北海道の人だけではなく世界中の人に来ていただける、新しい北海道の観光地になるような場所をつくっていききたいです。新庄さんが今まで数々の常識を破ってきたように、ぜひ新庄さんのお力を借りて、このFビレッジも理破りな発想で素晴らしい街にできたらと思います。

グ施設、プライベートヴィラなどがあります。新庄さんからいただいた色々なアイデアも実現させたいですね。北海道の人だけではなく世界中の人に来ていただける、新しい北海道の観光地になるような場所をつくっていききたいです。新庄さんが今まで数々の常識を破ってきたように、ぜひ新庄さんのお力を借りて、このFビレッジも理破りな発想で素晴らしい街にできたらと思います。

新庄さんのお力も借りて

常識破りな発想で素晴らしい街にできたら



常識は破るもの。

「ニュー新時代」の街をつくってほしい

新庄 そうそう。北海道といたら日本ハムというような。
小村 新庄さんのおっしゃる通り、北海道日本ハムっていうイメージを、野球だけでなくニッポンハムグループとしてつなげていきたいという思いはすごくありますね。

**長くファンに愛される
オーラはもう備わっている**

小村 今年は新球場・エスココンフィールドの初年度ですけども、新庄監督としてはどんなファイターズ

を見せてくださるんですか？

新庄 一番に思い浮かぶことは、エスココンフィールドで若い選手たちが新時代をつくっていきけるチャンスだし、つくっていかないといけないという気持ちにはなっていますね。新時代という言葉はもうあるんで、「ニュー新時代」。

小村 「ニュー新時代」ですか(笑)。

新庄 そうですね。このエスココンフィールドの力を借りて、ニュー新時代を世界中に発信するチームにできたらと思います。

小村 いいですね。エスココンフ

そういう球場にしていきたいでしょう。
小村 はい。挑戦していきます。

**「食べる喜び」が
集まる街へ**

小村 ニッポンハムグループは食品メーカーなので、体を動かして、食べてというサイクルをつくって社会に貢献していきたいという思いがあります。そして、「食とスポーツ」をすごく大きなテーマとして掲げています。
新庄 僕はアメリカで何がをした時に食事を変えて、食事でパフォーマンスも全て変えられるということが分かりました。なので「食とスポーツ」はものすごく大事なことで思

をメインにしている方たちも多いですから。
小村 日本ハムは、戦後に満足に食べられなかった創業者の「お肉をいっぱい食べてもらって、体づくりをしてほしい」という思いから創業していますので、「食べる喜び」というのがまず一番最初にあります。今まではおいしい食べ物を提供するのを一生懸命やってきましたが、Fビレッジでは、体も動かして、おいしいものを食べていただく、この両輪ができるような街づくりを目指しています。

**ニッポンハムグループが
街づくりに参加する理由**

北海道ボールパークFビレッジはニッポンハムグループが目指す未来のシンボルともいえる場所です。ニッポンハムグループは未来に向けて取り組むべき5つのマテリアリティを定めており、その一つが「食やスポーツを通じた地域・社会との共創共栄」です。このマテリアリティやニッポンハムグループの考える「食べる喜び」を実現する場所として、そして豊かな未来へのチャレンジとして、この北海道ボールパークFビレッジをつくっていきます。

います。今の時代は球団に管理栄養士さんが付いて、素晴らしい料理を選手に提供してくれています。昔はそこまでではなかった。今の食事のメニューを僕が現役時代に食べていたらそれはもうすごかったと思います。小村さんは、食とスポーツの関係性をどう考えていますか？

小村 食とスポーツっていうのはもう絶対的な関係ですね。体を動かして、おいしく食べる。これが生きているための一番の喜びじゃないかなと思います。

新庄 おいしいものを食べた時の喜びです。旅行するにしても、おいしいものを食べることも

プロ野球もチームメイトやファンの方と一緒にドラマをつくっていくという点では共通していますね。
新庄 そうですね。ファンの皆さんの存在は力をくれます。ファンと共に、強く勝ち続けるチームを僕はつくっていききたいと思っていますね。僕は個人個人がいいプレーをして、

最終的に勝つとチームが輪になるという考えなんです。
小村 個を磨けばチームが強くなる。「共に」と言っても、それぞれの個が強くないといけないですね。Fビレッジも個の強いものをいっぱい集めることで、子どもから大人まで楽しめるような街にしたいです。
新庄 間違いない。一人ひとりのアイデアがそういう大きな街をつくっていくから、アイデアを生かすことが一番大事じゃないかと思えますね。日本全国がやってないようなことを。
小村 Fビレッジに行ったら、本当にワクワクするんだと思えるような

ルドだけでなく、新庄さんがFビレッジの未来のストーリーを描くとしたら、どのような未来になりますか？

新庄 さっきも言ったように、ラスベガスですね。7年後ぐらいには世界中のみんなが「Fビレッジに行こうよ」というようなトークで盛り上がる場所にしていきたくと思うし、そのためにはファイターズの選手一人ひとりが強くなって、勝ち続けるチームにしていかないといけないなと思います。あとは、やっぱりこの球場以外の周り、北広島をキンキラキンの街にしていけたらいいなというイメージがありますね。小村さんはどうですか？

小村 全くそのとおりで、長く愛していただける場所にしていきたくという思いが我々にもあります。新庄さんは、ファン層が厚く、長く愛されていますよね。長く愛されるコッ

新庄 もうすいません、それは生まれつき持つてるオーラです。これだけはまだ変えられないですね(笑)。「愛されキャラ」というのかな。だから、Fビレッジもエスココンフィールドもオーラはもうあるので、愛されるキャラは出来上がりつつあるのかなと思いますね。これをさらにパワーアップするためには、もう半径3キロぐらい大きくなったFビレッジができたなら素晴らしいと思います(笑)。
小村 やはりFビレッジに一番期待することは、エスココンフィールドそのものよりも周りのことなんですね。
新庄 もちろん。周りがあつての球場ですからね。誰も見たことのない「ニュー新時代」の街を、日本ハムさんが考えてつくってほしいですね。

**ファイターズOBが
現地をレポート!**

ぜひ味わってください!

対談は、動画にて完全版をご覧ください。完全版動画では、新庄監督の後輩でもある元ファイターズ外野手、現(株)ファイターズスポーツ&エンターテインメントの谷口雄也がFビレッジより現地レポートをお届け。球場内はもちろん、野球観戦にとどまらない注目のスポットが一目でわかります。

対談の完全版動画は
1月17日に公開!



甘辛だれをまとった豚肉が、白飯によく合います!



豚丼

古くから養豚業が盛んだった十勝地方の帯広市が「豚丼」発祥の地といわれています。厚切りの豚肉を、砂糖じょうゆのタレでからめて香ばしく焼き上げどんぶりに仕上げたもの。北海道名産の「山わさび」をおろして合わせると、さわやかな辛みが加わり箸がすすみます。



豚丼

(東日本フード)

十勝産の豚のロース肉を使用。専門店「十勝豚丼ひまわり」監修の、甘辛だれに漬け込みました。フライパンで焼いて、炊きたてのアツアツご飯にのせてどうぞ。

山わさびとは?



山わさびは、その名のとおり山で栽培されるわさび。国内では北海道が主産地の食材です。別名西洋わさび、ホースラディッシュ。ロースビーフの薬味として知られています。見た目もすりおろしたときも白っぽい色をしていて、しびれるような辛さが肉や魚によく合います。

ニッポンハムグループと 北海道の美味しい食

大自然の恵みを受けて、肉や野菜、果物など、特産品ぞろいの北海道。また地域ごとに、その土地ならではの魅力を詰め込んだ、ご当地グルメも盛りだくさんです。本誌では、北海道民に愛される食のあれこれを、ニッポンハムグループの商品アイテムとのコラボレーションでお届けします。



知床どりのスープカレー

スープカレーは、スパイスの効いた旨みのあるさらさらとしたカレースープに、大きめにカットした肉や野菜などの具材を入れたカレー料理です。札幌が発祥。ご飯と別々に出され、スプーンですくったご飯をスープカレーにくぐらせて食べるのが特徴です。

知床どりのザンギ

北海道民は唐揚げのことを「ザンギ」と呼ぶことがあり、その名の由来は中国語の炸鸡(ザーギー)に幸運の運(ン)を入れたという説も。一般的な鶏の唐揚げと比べて味付けは濃いめ。揚げる前に鶏肉をしょうゆベースのたれに漬けこんでつくられます。釧路が発祥といわれますが、今や北海道の飲食店では定番メニューで、居酒屋でも人気です。



知床どり
(日本ハム)

世界自然遺産の知床半島を望む大地で、大切に育てました。飼料の一部には、北海道産小麦、海藻粉末などを配合しています。

豚肉の旨みを引き出すマスターの技術



函館カール・レイモンの ベーコンとあらびきソーセージの ドイツ風盛り合わせ

ベーコンは好みの厚さに切ってさっと焼き、あらびきソーセージは油を引かずにこんがり焼き上げます。ザワークラウトや焼きアスパラガスを添えて。



函館カール・レイモン
ベーコン

(日本ハム北海道ファクトリー)
豚バラ肉を塩漬し、燻煙を繰り返して仕上げたベーコン。脂のおいしさが特徴です。やや甘みのある味わいをお楽しみください。



函館カール・レイモン
あらびきソーセージ

(日本ハム北海道ファクトリー)
豚肉を原料にしてつくったあらびきのソーセージです。豚肉本来のおいしさを味わっていただけます。

手軽なスライス商品も!

「ロースハム」「ももハム」「ベーコン」のスライス商品が昨秋初登場、好評販売中です。



幸運を呼びこむ人気メニューを、知床どりのもも肉で!



知床どりの骨付きもも肉が主役! お肉がほろっとほどけます。



十勝彩美牛の旨みをじっくりかみしめて！

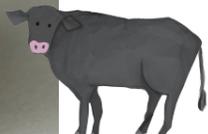
十勝彩美牛のハンバーグ

十勝彩美牛を粗めに手切りして、つなぎは用いず贅沢なハンバーグに仕上げました。肉汁あふれるおいしさを楽しめます。



十勝 彩美牛®
(日本ハム)

十勝彩美牛は、黒毛和種の父と乳用種の母から生まれた交雑種です。



北海道 プレミアム®
切り落とし熟成ロースハム
(日本ハム)

北海道産豚肉を使用し、丁寧に作り上げた切り落とし熟成ロースハムです。豊かな自然に囲まれた日本ハム北海道ファクトリーで製造されています。

知床ポークの室蘭やきとり

室蘭やきとりは、その名のとおり室蘭市が発祥の串焼き料理。「やきとり」とはいうものの、豚肉と玉ねぎを交互に串刺しにして焼いたものです。甘めのタレで焼き上げ洋がらしをつけて食べます。専門店や居酒屋で食べられることが多く、テイクアウトも人気。使用される豚肉は肩ロースが主流です。



知床ポーク
(日本ハム)

知床の大地で愛情込めて育てられた豚です。ガーリック粉末を加えた植物性主体の飼料を給餌しています。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。

知床ポークのスパカツ

カツレツをミートソーススパゲティの上にのせたスパカツは、釧路発祥のローカルフード。寒い中でも冷めずに、アツアツの状態でご食べ進められるよう、鉄板皿で供されたのが始まりです。誰もが目を奪われるボリューム感に圧倒されます。

ジンギスカン

羊肉をそのまま焼き、食べる時にタレにつける「ジンギスカン」と、あらかじめしょうゆだれ等に漬込んだ羊肉を焼く、味つきの「ジンギスカン」の2種類があります。春の花見、夏のバーベキュー時には、家族や友人と屋外ジンギスカンを楽しむのが道民スタイル。年間を通じて身近な料理です。



すりおろし生姜が自慢のラムジンギスカン
(東日本フード)

タレは、北海道民に馴染み深いタレ専門会社、(株)ソラチ様と共同開発したもの。生のすりおろし生姜を配合したタレで、オリジナルな味わいに仕上げました。



すりおろし生姜が自慢のラムジンギスカンは香りもご馳走！



北海道プレミアムロースハムのラーメンサラダ

たっぷりの野菜と冷たい中華麺を合わせた札幌生まれのサラダメニュー。「ラーサラ」と略して呼ばれることも多く、北海道の居酒屋の定番おつまみにもなっています。家庭でも手軽につくれ、また小・中学校の学校給食の献立にも採用されるほど、広く北海道に定着しています。

北海道プレミアムのロースハムを具にして、ちょっとリッチに！



知床ポークの旨みをじっくりかみしめて！



知床ポークのおいしさが際立つ分厚いカツ！



果実味豊かな赤ワインとのペアリングでどうぞ。

八雲ユーラップ® ロースハムとソフトサラミのオードブルハスカップソース添え

道産かぼちゃのクリーミーなサラダと道産果実「ハスカップ」の甘酸っぱいソースが、八雲ユーラップロースハムとソフトサラミの味わいを引き立てます。



八雲ユーラップロースハム、ソフトサラミ *季節限定のギフト商品です。
(日本ハム北海道ファクトリー)

道南産の豚肉を使用し、素材の良さを生かしておいしいロースハム、ソフトサラミに仕上げました。八雲ユーラップの名は、道南の大地を悠々と流れ、自然の宝庫とも呼ばれる遊楽部川(ユーラップ川)から。同シリーズは、道内で製造・加工され厳しい審査基準をクリアした道産原材料使用の加工品が対象の「道産食品登録制度」認証を取得しています。



ハスカップとは？



ハスカップの名はアイヌ語「ハシカプ」(=枝の上にたくさんなるもの)が語源。ブルーベリーのような青紫色で生食はせず冷凍保存しジャムなど加工品に利用されることが多い果実です。カルシウムや鉄、ビタミンC・Eのほかアントシアニンなども豊富でスーパーフードとしても注目されています。



「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のいいところを
 アシスタントが調査する

たんぱく質調査員
かんごさん

新庄CEOと探る

新庄剛志 CEO

Profile
 1972年1月28日生まれ。北海道日本ハムファイターズ監督。2023年シーズンから登録名をSHINJOUに変更。日本一を目指す。

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。



国内産の新鮮な魚を素早く缶詰にするから安全・安心!



さば缶・いわし缶だけでも種類がたくさん。

魚のたんぱく質

株式会社宝幸 常温食品事業部 八戸工場 工程管理リーダー **吉田 聖**

株式会社宝幸 常温食品事業部 事業管理課 商品開発 **小松 由衣**

株式会社宝幸の小松由衣です

「魚の缶詰は生で食べるよりも栄養を損ないにくく、しかも骨まで食べられるんです」と、宝幸 常温食品事業部 吉田聖リーダー。

乳製品のたんぱく質

日本ルナ株式会社 経営企画部 商品戦略課 **岩田 彩季**

日本ルナ株式会社 経営企画部 商品戦略課 主任 **小林 弥栄**

「ヨーグルトと共にときめきを届けます。」

同じく日本ルナ株式会社の岩田です

るなたんたちが「パニラヨーグルト」の製造工程をご紹介します。

見どころ PICK UP

日本ルナ公式キャラクター「るなたん」にも注目

動画の途中ではるなたんの「禁断の秘密」も明かされる…? 最後は、るなたんの十八番(?)「パニラヨーグルトダンス」を全員で披露。

REPORT 00 お肉だけじゃない! ニッポンハムグループの水産・乳製品事業

ニッポンハムグループではお肉以外にも、魚や乳製品のたんぱく質も提供していることとはご存じだろうか。まずは魚のたんぱく質を知るためにかんごが訪れたのは、(株)宝幸 八戸工場。さばやいわしが有名な青森・八戸港に近いこの工場では、魚介類の缶詰を中心に製造している。さば缶・いわし缶だけでも豊富な種類があることに驚かかんご。骨までまるごと食べられる缶詰を使ったラタトゥイユや炊き込みご飯などの絶品アレンジレシピにも舌鼓を打ち、おいしい魚をたっぷり堪能した。

かんごが次にたどっていたのは、日本ルナ(株)高崎工場。日本ルナは「パニラヨーグルト」の製造販売をはじめ、ニッポンハムグループの乳製品事業を担っている。同社経営企画部の小林弥栄、岩田彩季が公式キャラクター・るなたんとともにパニラヨーグルトの製造工程を紹介。温度管理や発酵時間のこだわりなど、おいしい甘さの秘密が分かった後は、日本ルナ一押しドリンクやデザートを試食。そんなかんごに「お肉・お魚のたんぱく質に加え、日常に手軽に取り入れやすい乳たんぱく質にもぜひ注目してみてください」と同工場の正司一之工場長が締めくくった。

食物アレルギー

細心の注意を払って
 小麦、卵、そば、乳、花生、かに、えび、そば、もち、入らない

特定原材料7品目
 アナフィラキシー
 食物アレルギー
 専用工場

食物アレルギー対応の専用工場である東北日本ハムで、社員の2人より食物アレルギーの基礎知識や工場の特長が伝えられた。

NHKドキュメンタリー
食物アレルギーケアの先駆者となれ

アレルギー混入を防ぐべく、昼食後の歯磨きまでもルール化。

ニッポンハムグループでは食物アレルギーケアに1996年より取り組んできた。その歴史について語る東北日本ハム 落合貴浩社長。

初の食物アレルギー対応商品「アヒライトシリーズ」

1997年に発売。現在は「みんなの食卓」シリーズを中心に食物アレルギーケア商品を展開している。

見どころ PICK UP

お客様からの喜びの声も続々!

発売当初から現在に至るまでに頂いたお客様からの喜びの声やメッセージをご紹介。食物アレルギーケアのバイオニアとして、誰一人「食べる喜び」から取り残さないという思いが届いた瞬間だ。

REPORT 07 全ての人へ「食べる喜び」を届ける。食物アレルギーケア最前線

ニッポンハムグループの「たんぱく質の新しい常識」を発信する動画プロジェクトの内容を、ご紹介する本企画。今回は食物アレルギーケアの取り組みをピックアップ。たんぱく質調査員・かんごが、食物アレルギー対応専用工場において、特定原材料7品目*1を使用しない「みんなの食卓」シリーズなどを製造している東北日本ハム(株)を訪れた。同社山形工場の門脇昂祐と日本ハム(株)マーケティング推進部の小川彩重マネージャーが、通常の工場よりかなり厳格化されたコンタミネーション*2を防ぐ工場の徹底した取り組みを解説。かんごは、ニッポンハムグループの食物アレルギーケアに対する熱意の源がどこにあるのかを探った。

「25年前に『食物アレルギーの子どもでも食べられるハムやソーセージをつくってほしい』というお客様からの切実な声を頂いたのがきっかけです」と

ケテイング推進部の小川彩重マネージャーが、通常の工場よりかなり厳格化されたコンタミネーション*2を防ぐ工場の徹底した取り組みを解説。かんごは、ニッポンハムグループの食物アレルギーケアに対する熱意の源がどこにあるのかを探った。

「25年前に『食物アレルギーの子どもでも食べられるハムやソーセージをつくってほしい』というお客様からの切実な声を頂いたのがきっかけです」と

語った、東北日本ハムの落合貴浩社長。今では、主食である米粉パンも取り扱うようになりました。落合社長のおすすめ、ふわふわもちもち食感の米粉パン&米粉スイーツをかんごも試食。健康志向の高まりで、グルテンフリーの面でも注目度の高い米粉パンに、お米の新たな可能性も見いだしたかんごだった。

*1 食物アレルギーの中でも、重症化や重症度の高いとされる7品目を指す。小麦、そば、落花生、えび、かに、卵、乳

*2 異物混入

「米粉」がつなぐ地域とのキズナ

米粉パンの中には、本社のある山形県田原のお米を100%使用した製品も。製造したパンは市内の学校給食に提供。他にも工場近くの田んぼを「みんなの田んぼ」と名付け、田植えや稲刈りに社員が参加する取り組みもあり、地域とのつながりにも一役買っている。

近年注目のグルテンフリーの認証も取得。

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>

心とたんぱく質

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、心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関する研究を行っている。

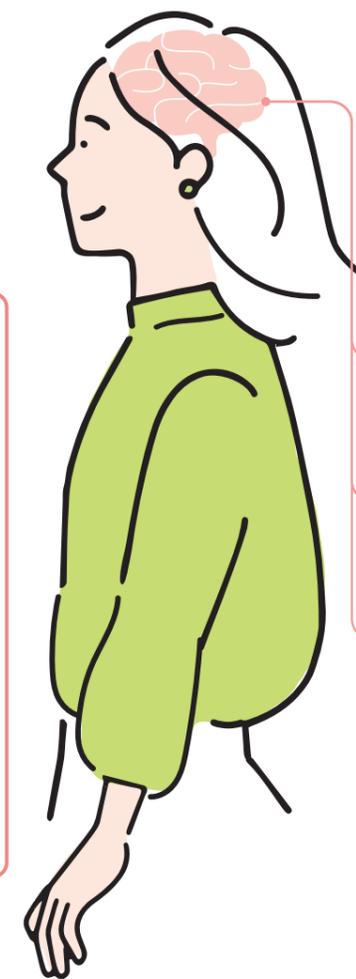
心をととのえる材料のひとつはたんぱく質

心のうごきに
関係する神経伝達
物質の一例

心を落ち着かせる
セロトニン

幸せな気持ちをもたらす
ドーパミン

興奮を感じさせる
ノルアドレナリン



神経伝達物質は
アミノ酸で
つくられている

必須アミノ酸は
食事から摂取を

たんぱく質を形成するアミノ酸は全部で20種類。そのうち11種類は体内でつくることができないため、食事から摂取しなければなりません。必須アミノ酸は肉、魚、卵、乳製品、豆類などに多く含まれています。

心の不調を改善するには 運動とたんぱく質の摂取がカギ

神経伝達物質の不足を補うには、食事から材料となる必須アミノ酸を摂取すること、運動で神経伝達物質の分泌を促進することの両面からのアプローチが有効です。

神経伝達物質に
必要な必須アミノ酸を
つくる

たんぱく質の摂取

肉、魚、卵、乳製品、豆類などは必須アミノ酸が豊富です。一度にたくさん摂取しても吸収しきれないので、1日3〜4回に分けて摂るようにしましょう。



自分の症状や体調に合わせて、心と向き合しましょう。

神経伝達物質の
バランスが崩れるのを
抑制する

運動

運動することで、神経伝達物質の分泌が促されます。どんな運動でもよいので、心地よく習慣にできるもの続けることが大切です。



たんぱく質と心には
どんな関係があるの？

運動後に心が軽いのは
気のせいですか？

人間の心の仕組みはとても複雑で、心が不安定になる要因や、メカニズムはまだ解明されていません。ただ、脳内で情報の運搬役を担う「神経伝達物質」が深く関わっていることは確かです。神経伝達物質の代表的なものである、心を落ち着かせる働きのあるセロトニン、幸せな気持ちややる気をもたらすドーパミン、興奮を感じさせるノルアドレナリンが不足していることが要因の一つだといわれています。神経伝達物質の合成には、たんぱく質摂取による20種類全てのアミノ酸摂取が必要です。なかでも、必須アミノ酸は体内でつくることができないため、必須アミノ酸を含むたんぱく質を食事で摂取しなければなりません。必須アミノ酸は肉、魚、卵、乳製品、豆類などに多く含まれています。こうした食品が不足すると神経伝達物質を十分に合成することができなくなり、心が不安定になる引き金のひとつとなります。

心の安定には、食事でもたんぱく質を十分に摂り、併せて運動も行うと不安状態やうつ傾向の改善効果があることが研究によって認められています。これは運動によってセロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンといった神経伝達物質の分泌が促され、運動前よりも分泌量が増えるためです。また、ストレスへの対処にも運動は役立ちます。過度なストレスがかかると、脳では、神経細胞が新たなネットワークを築く可塑性という機能が働き、ストレスへの耐性を高めます。可塑性の働きにはミトコンドリアという細胞が関与しています。ミトコンドリアの材料はたんぱく質であり、運動することで脳細胞のミトコンドリアが増えてストレスへの対処につながることもわかっています。

心のケアには、適切なたんぱく質摂取と運動の両面からのアプローチがベストな方法だと考えられます。

心の安定には
どんな運動がいいの？

健康によい行動を
習慣化するには？

これまでの研究で、うつ病の治療のひとつとして、散歩やジョギングなどの有酸素運動が効果があると言われています。さらに、最近の研究では、筋トレなどの無酸素運動でも抑うつ状態を改善する効果があることがわかりました。

運動の種類による効果を調べた研究では、運動の種類や強度で効果に差はなく、いずれも一定の改善効果が認められると報告されています。つまり、運動によって体力を強化することが効果につながるわけではないので、好きな運動を選び、継続して行うことが重要だと考えます。

また、運動の効果には、睡眠の質の改善があります。睡眠の質の定義はいくつかありますが、ひとつはベッドに入ってから入眠するまでの時間が短いほど良質な睡眠が得られるというもので、逆にベッドに入ってから起きたままの状態が長いと、睡眠の質は低下します。筋トレをすると、入眠までの時間が短縮できることがわかっており、朝スッキリ起きられない、眠りが浅いと悩む方にはおすすめの方法です。運動は継続して行うことで効果が期待できます。つらいと思わずに続けられる強度の運動をするのがよいでしょう。

心の安定には、食事でもたんぱく質を十分に摂り、併せて運動も行うと不安状態やうつ傾向の改善効果があることが研究によって認められています。これは運動によってセロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンといった神経伝達物質の分泌が促され、運動前よりも分泌量が増えるためです。また、ストレスへの対処にも運動は役立ちます。過度なストレスがかかると、脳では、神経細胞が新たなネットワークを築く可塑性という機能が働き、ストレスへの耐性を高めます。可塑性の働きにはミトコンドリアという細胞が関与しています。ミトコンドリアの材料はたんぱく質であり、運動することで脳細胞のミトコンドリアが増えてストレスへの対処につながることもわかっています。

健康的な生活を送るうえで、最もキーストーンハビットになりやすいのが運動です。よく見受けられるのが「運動を始める」⇄「せっかく運動したのだから甘いものを食べ過ぎないようにしよう」、「野菜を多めに食べるように心がけよう」というように、運動以外の健康に良いことに意識が向き、習慣になっていくものです。

健康を維持するには、たんぱく質をはじめ、栄養的に十分な食事を摂ることが重要ですが、運動も必要です。コロナ禍でリモートワークが広がったことで、運動量は年代を問わず、減少傾向です。健康増進のためには1日8000歩、歩くのがよいとされています。いきなり8000歩が無理であれば、今の歩数よりも1000歩増やすと、現状よりも少し健康を目指すと言われています。10分の歩行は約1000歩、外出時はひと駅分歩くといったことから始めるのがよいでしょう。

たんぱく質不足にならないバランスのよい食事と運動を習慣化して、健康な心と体を手に入れましょう。

正しい姿勢や体幹の強化が 体の不調防止に



私たちビジネスパーソンにとって気になる健康課題に対し、スポーツ選手たちへの指導のエピソードを交えて、アドバイスをお伝えするシリーズ。今回は、セレッソ大阪アカデミーで高校生に指導するトレーナー、湯山諒平さんと、セレッソ大阪のフィジオセラピスト*である北浦敦士さんに、姿勢と体幹についてお聞きしました。

* 理学療法士。医学的な知識を持って施術する。

姿勢が悪い人は呼吸が正しくできていない!?

——姿勢が悪いと、健康にも支障が出てきそうなイメージがありますが、実際はどうなのでしょう。まず、サッカーにおいて、姿勢の良しあしがプレーに与える影響はあるのか、教えてください。

アカデミーには高校1〜3年生の選手が所属しています。当然、一般の人よりも運動神経が優れている子たちですが、昔より立ち姿勢の悪い子が増えているように感じます。悪い姿勢、とくに背中を丸くした猫背の状態、長時間スマートフォンを見ていると、実はきちんとした呼吸が行えないことになりま。それは腹圧が入りにくい、ということになり、結果真つすぐ立ってなくなります。首には張りが出るし、猫背は悪影響しかありません。

そして、猫背の原因の一つに、柔軟性不足があります。体がかたいと、本来動かないといけない箇所が動かないので、それをどこかでカバーすることになります。けがというものは、大抵がそういう時に起きるものなので、体がやわらかい選手に比べてけがをするリスクは高くなります。さらに、体の使い方が悪くなるので、

力がうまく伝えられずパフォーマンスも落ちてしまいます。長い目で見ても、選手の運動能力の成長幅が狭められてしまうと思います。

選手たちを見ると、特に上半身のかたい選手が多いです。上半身の柔軟性は、仰向けになって深呼吸をした時に、肋骨が動いているかどうかでチェックします。呼吸する時は、肋骨の下が左右に動き、肋骨の上は上下に動くのが正常です。しかし、大抵の選手は肋骨が動きません。そのため、練習前に胸郭（胸椎・肋骨および胸骨で囲われた部分）のストレッチを重点的に行います。上半身をやわらかくすることで、体に負担なく体幹が動くようになります。

姿勢と体幹には深いつながりがある

——具体的に、体幹を強くするためのトレーニングはあるのでしょうか。

「強くなる」というよりも「動かせる」といった方が、しっくりくるかもしれません。「体幹が動く」というのは、「腹圧が高い状態をつくられているか」ということです。呼吸をすると、横隔膜が上下に動きます。この時、横隔膜の下にある骨盤底筋群がその圧を受け止めます。しかし、腰が反っていると肋骨が前を向く感じになるので、下にうま

腰痛や肩こり予防にも姿勢や体幹が関係

——ビジネスパーソンにとっても、姿勢と体幹は重要ですか？

アスリートでなくても、姿勢と体幹は大事です。特に、デスクワークが多いビジネスパーソンは、姿勢が悪くて体幹が働かないと、呼吸する時に反り腰になったり、肩をすぼめたりするので、腰痛や肩こりになりがちです。

そこで、下記のような肋骨まわりのストレッチをすることで、呼吸が上手くできて、肋骨が動くようになり、無駄な筋力を使わず正しい姿勢を取れるようになり、腰痛や肩こりなどの不調を予防できます。

もし、お子さんの体幹を強くしたいと思ったら、様々な遊びを通じて、投げ、飛ぶ、蹴るなどいろいろな動きをさせることが大事です。これは、運動神経の発達にも大きく関わるといわれています。ずっと同じ動きばかりを行っている、バランス感覚や体幹の働きに悪影響が出る可能性もあります。アカデミーの指導でも、ウォーミングアップの時に前転やボール投げなどをさせて、体にいろいろな刺激を与えるようにしています。

く圧がいきません。横隔膜と骨盤底筋群を平行に保ち、呼吸時に腹圧が正常にかかることで、インナーマッスルが働き、自然と体幹が動くようになります。つまり、腹圧が高い状態＝体幹を働かせるためには、正しい姿勢をとる必要があります。そこで、まず上半身の柔軟性を高めなくてはいいのです。選手たちには、特別な体幹トレーニングはさせていません。まずは正しい姿勢や呼吸ができるようになることが大事だと思っています。

セレッソ大阪アカデミー
トレーナー
湯山 諒平

2022年より「セレッソ大阪アカデミー」で、選手たちのけがの応急処置やリハビリに加えて、練習前の身体をつくる運動やけが予防のトレーニング、パフォーマンス向上のためのトレーニングも担当している。



アカデミーの選手に肋骨まわりのストレッチを指導。

プロサッカー選手の体幹トレーニングとは？



セレッソ大阪
フィジオセラピスト
北浦 敦士

セレッソ大阪トップチームで、けがをした選手のメディカルリハビリテーションを担当。フィジオセラピストとは「理学療法士」ともいい、医学的な知識を持って施術する人のこと。疲労回復のためのマッサージのほか、身体のトラブルを見抜き、メンテナンスすることで、選手のパフォーマンスを最大限引き出す重要な役割を担う。

サッカーの解説で「この選手は体幹が強い」という類いの話がよく出ますが、こんな時の「体幹が強い」の意味は、単純に「当たり強い」くらいだと思います。僕としては、体幹は「強い・弱い」というより、「使えているかどうか」という方がしっくりきます。

例えば、選手がけがをして体に痛い箇所があると、それをカバーするために体幹の使い方のバランスが崩れて、今度は別の箇所を痛めてしまうことがあります。そのためリハビリでは、体幹を使う感覚をもう一度教えてあげることが重要です。ただし、選手としての

レベルが高いほど、使えていないことをごまかす動作もうまいので、僕たちはそれを見抜いて、使い方が崩れていることを認識してもらい、僕が一番重要視しているのは、地面と接している足とのつながりを意識しながら、体幹を使えるようにすることです。トレーニングの動き自体は特別変わったことではなく、一つひとつの動きをするときに、そのつながりを感じながらやってもらうことで、体幹は鍛えられます。

今年の4月末から、若手を中心に、週2回の体幹強化のプログラ

ムをチーム全体で導入しました。これだけの効果ではないとは思いますが、夏以降、当たり負けしなくなったり、試合後半になっても体のバランスを崩しながらの動作が目立たなくなってきたり、安定した動きの中でプレーができるようになってきました。

生活がかかっているプロの選手たちにとって、けがで離脱することは大きな損失です。けがをせず競技を続け、その上でパフォーマンスを上げるためにも、下半身と上半身がつながった状態で体幹が使えることは、非常に重要だと思います。



経験豊富な選手たちは自分なりのやり方を確立しているため、コミュニケーションを十分にとりながら、リハビリメニューを決めていきます。写真・右は奥益 博亮選手とのリハビリの様子。

©2023 CEREZO OSAKA

湯山トレーナー直伝
**肋骨まわりの
ストレッチ方法**



アカデミーで、選手たちが練習前にしているストレッチです。ビジネスパーソンの方にも、朝起きた時と夜寝る前に、最初は5回ずつ、慣れてきたら10回ずつ、深呼吸してみてください。最初はうまくできなくても、まずは肋骨を動かすことを意識するのが大事です！

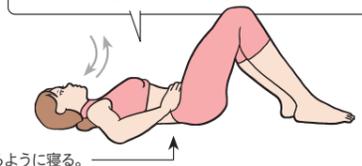
01 仰向けに寝転んで、両ひざを曲げる。

この時、腰が反っている人は、床と腰の間にすき間ができます。



02 腰を床につけて、そのままゆっくり深呼吸をする。

吐くときに肋骨を内側に寄せるイメージで。吸う時には肋骨を外側に広げるイメージでお腹をふくらませます。



背中から床を押しつけるように寝る。

食から

みえる
こと



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。

vol.20 | ファンタスティック!

北の大地と日本ハムさんといえば、今でも心をゆさぶられる思い出があります。それは「ファンタスティック」な光景でした。

ずい分昔に遡ります。

広々とした北海道の地は、果てしなく続くと思わせるほど、どこまでも広がっていました。あれこれの新しい企画の幕開けは、未来を期待する躍動感に満ちていました。私たちは、大社長（当時）を中心に、会議を続けていました。果てなき夢は「おいしいものを、もつと手軽に私たちの食卓にあげていこう」と。

北海道の「まばゆい太陽の光」から始まり、「やさしくおだやかな月の光」、そして「きらめく星々」と、大自然の力は、私たちの心を高揚させました。会議では、力強さに満ち溢れた未来の食を創り出そうと、一同は懸命でした。多くの材料から魅力的な味わいを引き出すアイデアが、私たちの中でひしめき合っており、出番を待っていました。

そんな時、私たちは見たのです。不思議な、きらめく星座のかけらが、天空からふりそそいでくるのを！

群青色の暗い夜空から差し込む一条

の光の中を、細く、激しく、見えかくれしながら、右へ左へと舞い落ちてくるダイヤモンド・ダストを！ それは、大自然による幾つかの条件に加え、文明のもたらす偶然に恵まれた時にのみ見ることができ、すばらしいアトラクションでした！

来たるべき食の未来を予見させる、神様からの恩恵に違いない！ と若かった私は信じたのでした。

素晴らしい食の改革を！

こうして私たちは、時空を超えて欲しい物を欲しい所から手に入れることができる、ぜいたくな食の世界を手に入れたのでした。

月日は流れ、地球も人々の食事も変わりました。知識の向上や研究の進歩は目ざましく、その真つただ中にいる私たちです。そこからさらに進化し、発展していく食の分野において、与えられるテーマは「サステナビリティ・アンド・リサーチ」です。

私たちは知恵を集め、心を尽くして、無駄のない食品の活用を念じつつ、今年も未知なる世界をひた走る、たくましい食の従事者でありたいと願います。皆様、今年もがんばりましょう！

ロータリー 第59巻第1号 2023年1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 ゼガックス株式会社

©日本ハム株式会社 無断転用はご遠慮ください

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/七彩工房

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/>

