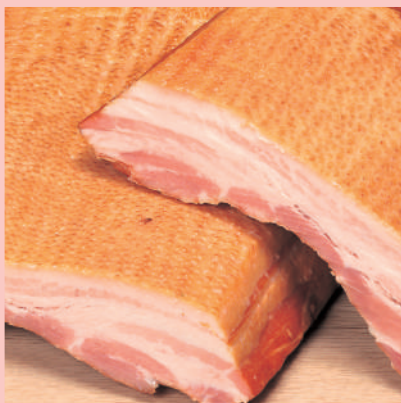


食肉加工品 の知識

ハム



ソーセージ



ベーコン

食肉加工品と料理

食肉加工品であるハム・ソーセージ・ベーコンを使用して、いろいろな料理や飾り切りを作ることができます。

▶飾り切りの作り方は
P145-149

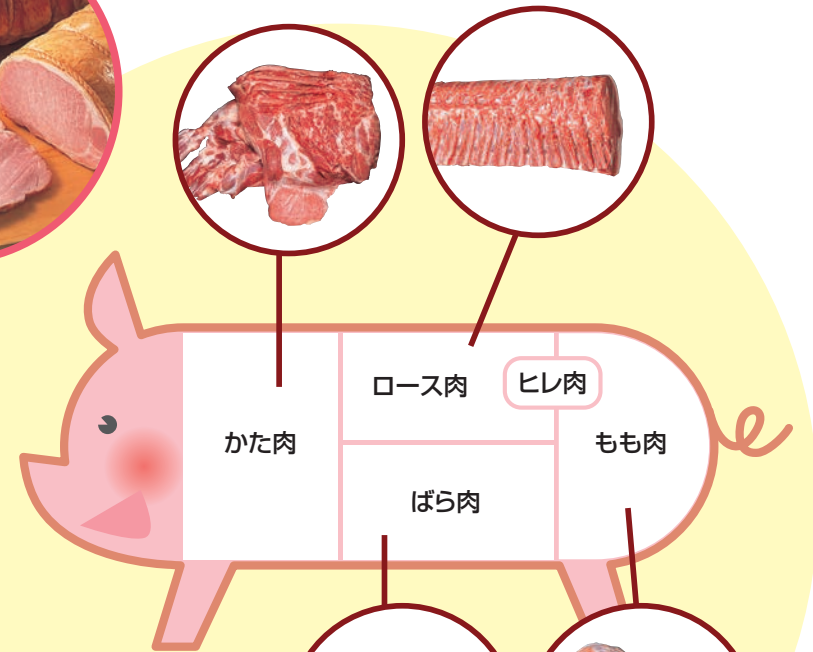
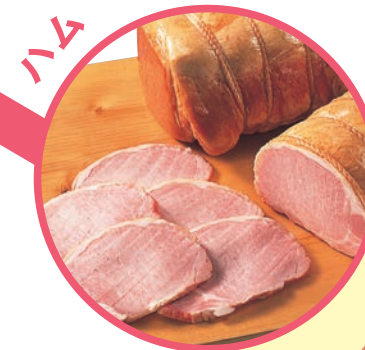


▶レシピは P150-153



▶レシピは P154-157

▶レシピは P158-161



▶食肉加工品の原料については
P103-108

食肉加工品の表示例

▶くわしくは P23-67

スライスパックの JAS 特級ロースハムの表示例

裏面

製品群名の表示。

一括表示事項。

このまま、サラダにサンドイッチに

加熱食肉製品（加熱後包装）

名 称	ロースハム（スライス）
原材料名	豚ロース肉（アメリカ産）、糖類（砂糖、水あめ）、食塩、香辛料／リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミン C）、発色剤（亜硝酸 Na）、（一部に豚肉を含む）
内 容 量	80 g
賞味期限	表面右上に記載
保存方法	表面右上に記載
販 売 者	〇〇食品株式会社 東京都渋谷区恵比寿〇〇-〇〇
製 造 所	△△ハム株式会社 大阪府〇〇市〇〇町〇〇-〇〇

栄養成分表示（1袋当たり）＜サンプル分析による推定値＞

熱量	156kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	9.5g
炭水化物	1.3g
食塩相当量	1.8g

開封後はお早めにお召し上がりください



スライスパックの JAS 特級ロースハムの表示例

表面

科学的根拠に基づき設定した期限を表示。

未開封で、保存方法に記載の方法で保存された場合の期限です。

一括表示に記載場所を明記することで一括表示の箇所以外に記載が可能。

賞味期限 2025. 3. 1

10℃以下で保存してください。

一括表示に記載場所を明記することで賞味期限の記載箇所に近接して記載が可能。

JAS 特級に格付された製品にのみ「特級」と表示できます。

一括表示に記載場所を明記することで一括表示の箇所以外に記載が可能。

特級
ロースハム

内容量 80g

要冷蔵

表示することが望ましい。



〔特級 JAS マーク〕
JAS 特級に格付された製品にのみ表示できます。

食肉加工品の JAS マーク

* JAS登録認証機関である一般社団法人 食肉科学技術研究所が作成している様式。

特 級

ベーコン、ボンレスハム、ロースハム、ショルダーハム、プレスハム、ボロニアソーセージ、フランクフルトソーセージ、ウインナーソーセージ

上 級

ベーコン、ボンレスハム、ロースハム、ショルダーハム、プレスハム、ボロニアソーセージ、フランクフルトソーセージ、ウインナーソーセージ、リオナソーセージ、セミドライソーセージ、ドライソーセージ

標 準

ベーコン、ボンレスハム、ロースハム、ショルダーハム、プレスハム、ボロニアソーセージ、フランクフルトソーセージ、ウインナーソーセージ、リオナソーセージ、セミドライソーセージ、ドライソーセージ

等級なし

ロースベーコン、ショルダーベーコン、骨付きハム、ラックスハム、レバーソーセージ、レバーペースト、加圧加熱ソーセージ、無塩せきソーセージ

特色 J A S

熟成ベーコン、熟成ロースベーコン、熟成ショルダーベーコン、熟成ボンレスハム、熟成ロースハム、熟成ショルダーハム、熟成ボロニアソーセージ、熟成フランクフルトソーセージ、熟成ウインナーソーセージ

熟成
食肉科学技術研究所

JAS特級ポークソーセージ（ウインナー）の表示例

表面

原料肉に黒豚肉だけを使っています
天然腸を使用しているのでパリッとした
歯ごたえです

**黒豚肉
使用**

原料豚肉がバーク
シャー種のみである場
合に表示できます。

原料肉が豚肉だけの
場合に表示することが
できます。

肉ひき機プレート目5
mm 以上で1回ひいた
肉又はこれと同程度の
ものを原料としたもの
に表示することができます。

羊の腸からできた
ケーシングを使用した
製品に表示することが
できます。

[特級 JAS マーク]
JAS 特級に格付され
た製品にのみ表示で
きます。

要冷蔵 10℃以下

賞味期限（開封前）
2025. 3. 1
おいしくお召し上がりいた
だくための期限です

パリッとおいしい
ウインナー
天然腸使用

ポークあらびき

裏面

加熱食肉製品（加熱後包装）

名 称	ポークソーセージ（ウインナー）
原材料名	豚肉、豚脂肪、食塩、糖類（砂糖、ぶどう糖）、香辛料（小麦を含む）
添 加 物	リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸等）、保存料（ソルビン酸）、酸化防 止剤（ビタミンC）、pH調整剤、発色剤（亜硝酸Na）、香辛料抽出物
原料産地名	国産（豚肉）
内 容 量	120g
賞味期限	表面下部に記載
保存方法	10℃以下で保存してください。
製 造 者	△△ハム株式会社 大阪府〇〇市〇〇町〇〇-〇〇

栄養成分表示（100g当たり）（推定値）
熱量 362kcal、たんぱく質 11.0g、脂質 34.7g、
炭水化物 1.4g、食塩相当量 1.7g

本商品の原材料に使われているアレルギー物質（特定
原材料 8 品目）を○印で示しています。

乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
		○					

アレルギー物質
に関する注意喚
起表示。（任意）

4 901234 567894

熟成ベーコンの表示例

表面

スモークの薫りゆたかな風味 **熟成ベーコン**

熟成ベーコンの
JAS に合致した
製品にのみ表示
できます。

要冷蔵

賞味期限（開封前）
2025. 3. 1

原料肉を低温で
5 日間以上塩せき

[特色 JAS マーク]
熟成ベーコン類 JAS に格付された製
品にのみ表示できます。

主なハム・ソーセージ・ベーコンの種類

▶くわしくは P23-26、P87-89

日本

ハム類

ボンレスハム

豚の骨付きのもも肉から骨を抜いて塩せきした後、ケーシングで包装し（又は包装しないで）、くん煙し（又はくん煙しないで）、加熱した製品です。



骨付きハム

豚のもも肉を骨付きのまま整形、加工した製品。塩せきした後、加熱した製品（加熱食肉製品）と、低温で長期間乾燥、熟成させた製品（非加熱食肉製品）があります。



ショルダーハム

豚のかた肉を整形し、塩せきした後、ケーシングで包装し（又は包装しないで）、くん煙し（又はくん煙しないで）、加熱した製品。赤肉が多いのが特徴です。



(注)下線部は令和7年改正予定。

ロースハム

豚のロース肉を整形し、塩せきした後、ケーシングで包装し（又は包装しないで）、くん煙し（又はくん煙しないで）、加熱した製品。ハム類では最も一般的です。



(注)下線部は令和7年改正予定。

ベリーハム

骨を抜いた豚のわき腹肉を整形し、塩せきした後、円筒状に巻き上げてケーシングで包装し（又は包装しないで）、くん煙し（又はくん煙しないで）、加熱した製品。巻いた形が切り口にそのまま表れるのが特徴です。



ラックスハム

豚のかた肉、ロース肉、もも肉を整形し、塩せきした後、ケーシングで包装し（又は包装しないで）、低温で長時間くん煙（又はくん煙しないで）、乾燥させた製品（非加熱食肉製品）です。



プレスハム類

プレスハム

豚肉、牛肉その他の肉等を原料肉として塩せきし、一片が 10 g 以上の肉塊につなぎ、調味料などを混ぜ合わせ、ケーシングに詰めてくん煙（又はくん煙しないで）、加熱した製品。日本独特の製品です。



ソーセージ類

フランクフルトソーセージ

材料や製法はウインナーソーセージと同様。豚腸又は太さが 20 mm 以上 36 mm 未満の人工ケーシングに詰めた製品です。



(注)下線部は令和7年改正予定。

ウインナーソーセージ

畜肉（豚肉など）を塩せきした後ひき肉とし、香辛料や食品添加物を加えて混ぜ合わせ、羊腸又は太さが 20 mm 未満の人工ケーシングに詰めてくん煙（又はくん煙しないで）、加熱した製品です。日本で一番多く製造されているソーセージです。



(注)下線部は令和7年改正予定。

主なハム・ソーセージ・ベーコンの種類

▶くわしくは P90-93

世界



ハム

ジャンボン・ド・バイヨヌ-フランス

フランスを代表する生ハムで、長期間の乾燥が特徴。



ラックスシンケン-ドイツ

豚ロース肉で作られる半乾燥食肉製品。「ラックス」とはドイツ語で「鮭」を意味し、スモークサーモンのような色調であることが名前の由来。



コッパ-イタリア

「コッパ」とは豚の後頭部から背にかけた部位の名前。大理石のような模様を呈しているドライハム。



プロシュート・ディ・パルマ-イタリア

「パルマ・ハム」と呼ばれ世界的に有名。北イタリアで生産された豚肉だけで作られる、くん煙しない骨付きの生ハムで、乾燥・熟成に約 10 カ月かけます。



リオナソーセージ

グリーンピース、ピーマン、にんじん、キノコなどを種ものとして見た目で明らかにわかるように加えた製品。製法はウインナーソーセージと同様で、太さは問いません。



ボロニアソーセージ

材料や製法はウインナーソーセージと同様。牛腸又は太さが 36 mm 以上の人工ケーシングに詰めた製品です。



ベーコン類

ベーコン

骨を抜いた豚のわき腹肉を整形し、塩せきした後、くん煙した製品。日本で製造しているベーコンの大半はこのタイプです。



ドライソーセージ

畜肉（豚肉など）を塩せきした後ひき肉とし、香辛料などの副原材料、食品添加物と混ぜ合わせてケーシングに詰め、水分含量が 35% 以下になるまで乾燥させた製品（乾燥食肉製品）です。原料肉が豚肉及び牛肉のみの場合、「サラミソーセージ」と表示できます。



ショルダーベーコン

豚のかた肉を整形し、塩せきした後、くん煙した製品です。



ロースベーコン

豚のロース肉を整形し、塩せきした後、くん煙した製品です。



ビアシンケン-ドイツ

豚肉の断片にも肉やかた肉の大きな塊が入っている製品。ビールに合うといわれています。



ヴィーナーヴェルストヒェン-ドイツ

日本でいうウインナーで、牛肉と豚肉を羊腸に詰め、くん煙・加熱した製品。脂肪含有量が多い。



モルタデッラ-イタリア

豚肉で作られる大型のソーセージで、日本のポロニアソーセージのオリジナルです。



ツェルベラートヴルスト-ドイツ

豚肉が主体で、大腸に詰めてくん煙・乾燥したドライソーセージ。ドイツでは最も古いソーセージ。「ツェルベラート」はラテン語で脳を意味しますが、今では脳は使用されていません。



ラントイェーガー-スイス

牛肉が主原料の四角いドライソーセージ。



クラコウスカー-ポーランド

牛肉と豚赤身肉を用い、牛大腸などのケーシングに詰め、熱くんし、加熱したソーセージ。牛肉の割合が多く、強くん煙した加熱製品。



ハモン・イベリコ-スペイン

ドングリを食べさせたイベリコ豚で作られた骨付き生ハム。



ハモン・セラノ-スペイン

塩せき後、くん煙しないで乾燥・熟成した骨付き生ハムで、世界的に有名。9カ月以上の熟成と重量6.5kg以上の品質条件があります。



チンホワフトエイ 金華火腿-中国

独特の色と香りを持つ中国の代表的な骨付き生ハム。味のベースとなる高級調理具材として使われます。日本では金華（きんか）ハムともいわれています。



パンチェッタ-イタリア

ばら肉を塩せき、乾燥・熟成させた製品（くん煙もある）。豚のわき腹肉をイタリア語で「パンチャ」といいます。



バオホシュペック-ドイツ

いわゆるベーコン。風味豊かで、調理具材やスープのだしとして使用されます。



食肉加工品 Q & A

「消費期限」は、品質が急速に劣化する食品に表示されている期限で、「安全に食べられる期限」です。

開封前の状態で定められた方法により保存した場合に、腐敗などの品質の劣化に伴い、安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示しています。

例えば、弁当、調理パン、生菓子類などに「年月日」で表示されています。

一方、「賞味期限」は、比較的品質が劣化しにくい食品に表示される期限で、「おいしく食べられる期限」です。

開封前の状態で定められた方法により保存した場合に、その製品に期待される全ての品質特性を十分に保持しうると認められる期限を示しています。

例えば、食肉加工品、スナック菓

Q 「消費期限」と「賞味期限」の違いは何ですか？

子、缶詰などに、3カ月を超えるものは「年月」、3カ月以内のものは「年月日」で表示されています。（詳細はP72参照）

消費期限
||
安全に食べられる期限

賞味期限
||
おいしく食べられる期限



食肉加工品に使用される副資材とケーシング

食肉加工品には、原料肉の他に、香辛料などの副資材やケーシングも使用され、それぞれ重要な役割を担っています。

▶くわしくは P109-112

香辛料



ケーシング

- ① セルロースケーシング (ハム・ソーセージ用)
- ② コラーゲンケーシング (ウインナーソーセージ用)
- ③ セルロースケーシング (ソーセージ用)
- ④ 豚腸ケーシング (フランクフルトソーセージ用)
- ⑤ 羊腸ケーシング (ウインナーソーセージ用)



食肉加工品 Q & A

Q 「賞味期限」はだれがどのようにして設定しているのですか？

A 食品の保存性は、原材料の衛生状態や製造工程での衛生管理、加工技術、包装技術などによって異なります。

このため、「賞味期限」は、その製品についての情報を一番よく知っている製造者がさまざまな保存試験を行って、表示します。

保存試験では、客観的な期限の設定のために、微生物試験や理化学試験、さらに、味、臭い、色などを調べる官能試験などを行います。その結果から可食期間（食べられる期間）を定め、一般的にはこれに0・8以上の安全係数を乗じて「賞味期限」を設定しています。



Q 「賞味期限」を過ぎても食べることはできますか？

A 「賞味期限」は、十分ゆとりをもって設定される「おいしく食べられる期限」なので「賞味期限」を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

「賞味期限」を過ぎた場合は、表面の変色やベトツキ感、酸味臭など

がないかしっかり確認して、食べても大丈夫か判断しましょう。

期限を過ぎたものを廃棄処分することは、資源が無駄になることに加え、環境にも配慮する必要があります。



Q 「食品添加物」とは何ですか？

A 「食品添加物」は、「食品の製造過程において、又は食品の加工、若しくは保存の目的で、食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用するもの」で、国が指定した「指定添加物」と天然添加物の「既存添加物」、「天然香料」、「一般飲食物添加物」があります。

「食品添加物」は、国が「人の健康を損なうおそれのないもの」として許可したものだけが使用できることとなっており、成分規格や使用基準は「食品衛生法」に基づいて定められています。



Q 無塩せきハムや無塩せきソーセージなどの「無塩せき」とはどのような意味ですか？

A 食肉加工品の製造工程には、「塩せき」と呼ばれる原料肉に食塩と発色剤などを添加して漬け込む工程があります。

「無塩せき」とは、発色剤を使わずに塩づけしたことをいいます。「食塩を使用していない」という意味ではありません。

Q 「食品添加物」はなぜ使われているのですか？

A 「食品添加物」は、次のような目的で使われています。



1. 食品の製造上必要である。

例…ラーメンのかんすい、豆腐の凝固剤

2. 食品の保存性の向上と食中毒を予防する。

例…発色剤、保存料、酸化防止剤、防カビ剤

3. 食品の品質を向上させ食感を改良する。

例…乳化剤、結着補強剤、増粘安定剤

4. 食品の風味や外観をよくし、嗜好性を向上させる。

例…着色料、発色剤、調味料、甘味料

5. 食品の栄養価を補充強化する。

例…ビタミン、ミネラル

食肉加工品 Q & A

Q ハム・ソーセージ・ベーコンにはどのような「食品添加物」が使われているのですか？

A ハム・ソーセージ・ベーコンには、主に次のような「食品添加物」が使われています。

1. 発色剤…一般的には、「亜硝酸ナトリウム」が使われることが多く、「亜硝酸ナトリウム」には、主に次のような3つの働きがあります。
- ①肉自身の持つ色素と結合し、おいしそうな桃色を発現させます。
- ②肉の獣臭さを消し、ハム・ソーセージ・ベーコンならではの塩漬熟成風味を与えます。
- ③食中毒菌であるボツリヌス菌などの細菌類の増殖を抑えます。
2. 保存料…一般的には、「ソルビン酸」が使われることが多く、「ソ

ルビン酸」には、細菌類やカビ、酵母の増殖を抑え、食品の腐敗を防ぐ働きがあります。

3. 酸化防止剤…一般的には、「ビタミンC」が使われることが多く、「ビタミンC」には、製品の酸化を防ぐことで変色や風味の劣化を食い止め、食品の安定性を向上させる働きがあります。また、発色剤の効果を促進させる働きもあります。（詳細はP 81、P 113参照）

Q ハム・ソーセージ・ベーコンは、加熱しないで食べてもよいのですか？

A ハム・ソーセージ・ベーコンなどの「食肉製品」は、乾燥・熟成、加熱殺菌などの製造過程によって、そのまま食べることができるように製造されているので、「加熱して食べてください」などの記載がない限り、加熱する必要はありません。

- 【参考】ハム・ソーセージ・ベーコンなどの「食肉製品」は、主に微生物の増殖を抑制する観点から次の4つに分類されています。
1. 加熱食肉製品
例…ロースハムやウインナーソーセージ
 2. 特定加熱食肉製品
例…ローストビーフ
 3. 非加熱食肉製品
例…ラックスハム（生ハム）
 4. 乾燥食肉製品
例…サラミソーセージ

Q ハム・ソーセージ・ベーコンは、冷凍保存してよいのですか？

A ハム・ソーセージ・ベーコンは、冷凍すると食感や風味が損なわれるおそれがあるので、冷凍保存はあまりおすすめできません。

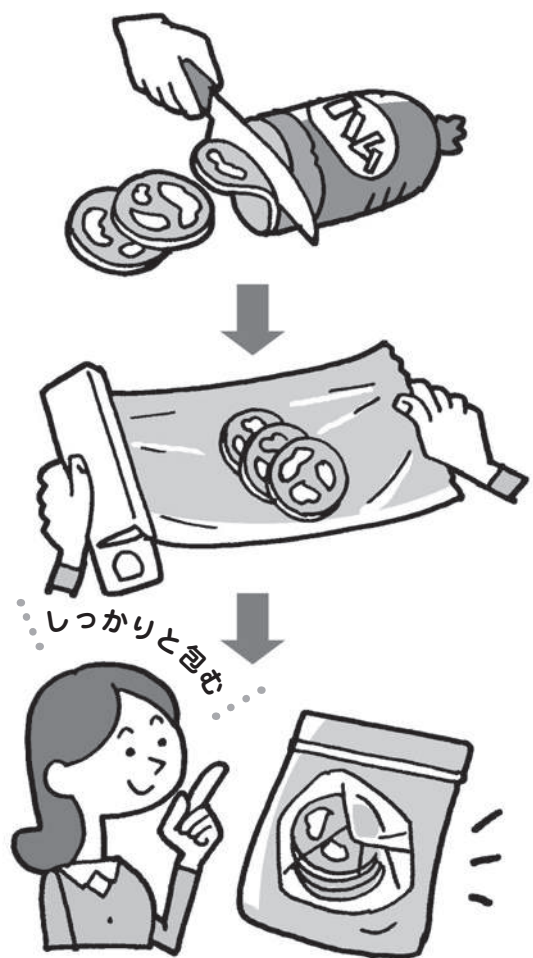
しかし、食べきれない場合は、1回分ずつ小分けしラップでしっかりと包み、冷凍専用の袋などに入れて冷凍しましょう。

また、解凍は、「低温で時間をかけること」がうま味を逃さない秘訣なので、冷蔵庫に移してゆっくり解凍しましょう。

Q ハム・ソーセージ・ベーコンは、どのように保存したらよいのですか？

A ハム・ソーセージ・ベーコンは、空気や光に触れると退色や変質・乾燥の原因となります。そのため、開封後はラップでしっかりと包み、できるだけ空気に触れないようにし、商品のパッケージに記載されている保存方法で正しく保存して下さい。

また、一度開封すると保存性は著しく低下するので、賞味期限にかかわらずなるべく早く食べましょう。（詳細はP 80参照）



「食肉加工品の知識」 もくじ

食肉加工品と料理	1
食肉加工品の表示例	3
主なハム・ソーセージ・ベーコンの種類	7
日本	7
世界	10
食肉加工品に使用される副資材とケーシング	13
食肉加工品 Q & A	14

PART 1 食肉加工品の表示と「JAS法」等関連法規 22

1 食品表示基準、JAS等で規定されている名称と定義	23
2 食肉加工品の義務表示事項	27
3 食肉加工品の表示マーク	44
4 食肉加工品のJASと関連法規、認証制度等	47
日本農林規格に関する法律（JAS法）	47
日本農林規格（JAS）の内容	48
熟成JAS	58
食肉加工品の関連法規	61
認証制度等	64

PART 2 食肉加工品の安全・安心 68

1 JASに関する検査体制	69
JAS制度	69
JAS格付のための製品検査	71
認証製造業者等が行う検査	71

2 食肉加工品の期限表示と保存方法及び食品添加物の安全性	72
期限表示	72
食肉加工品の保存方法、保存期間	77
食肉加工品の食品添加物と安全性	81

PART 3 食肉加工品の種類と製法・副資材 86

1 食肉加工品の分類と種類	87
日本の食肉加工品	87
世界の食肉加工品	90
2 食肉加工品の製造工程、製造施設、資格等	94
製造工程	94
食肉加工品の製造施設及び資格・許認可	101
3 食肉加工品の原料と副資材	103
原料肉とその概要	103
ケーシングと副資材	109
食品添加物	113

PART 4 食肉加工品と生活 118

1 食肉加工品と食生活	119
日本の食肉習慣と食肉禁止令	119
食肉・食肉加工品の普及	121
2 明治以降の食肉加工業の発展	122
基盤を形成した明治時代	122
大正時代から昭和初期にかけて	123
戦争による縮小と戦後の復興	123
成長期	124
食肉加工業の安定期と現況	124

食肉加工品の表示と「JAS法」等関連法規

PART 5

食肉加工品の統計

128

1 生産量

129

2 輸入量

130

3 家計消費

131

4 仕向け肉量

132

5 JAS格付数量

133

PART 6

食肉加工品の栄養・調理編

134

1 食肉加工品の栄養と健康

135

食肉加工品の栄養

135

食肉加工品と健康

141

2 食肉加工品の調理の仕方とポイント

143

調理のポイント

143

上手な使い方

143

3 飾り切りの作り方

145

ウサギ①／ウサギ②／カニ／タコ／アヒル／ゾウ／カバ／ヒマワリ／シャーク／バラ

お手軽レシピ

150

ハム

150

ソーセージ

154

ベーコン

158

食品表示基準、JAS等で規定されている名称と定義

図表 1-3 ソーセージ類の名称と定義（食品表示法、JAS）

名称	定義の概要 [] 内は選択できる工程		
	原料	加工方法	特徴
ボロニアソーセージ	[塩せきした] 原料畜肉類、[塩せきした] 原料臓器類、[塩せきした] 魚肉類のひき肉	[調味料、結着補強剤等を加えて] 混合し、ケーシングに充てん後、[くん煙]、加熱などしたもの	ケーシングとして牛腸を使用したもの、又は製品の太さが 36 mm 以上のもの ※豚腸、羊腸を使用したものを除く
フランクフルトソーセージ	※魚肉類の割合は15%未満		ケーシングとして豚腸を使用したもの、又は製品の太さが 20 mm 以上 36 mm 未満のもの ※牛腸、羊腸を使用したものを除く
ウインナーソーセージ			ケーシングとして羊腸を使用したもの、又は製品の太さが 20 mm 未満のもの ※牛腸、豚腸を使用したものを除く
リオナソーセージ			種ものを加えたものであって、原料臓器類（豚及び牛の脂肪層を除く）及び原料魚肉類を加えていないもの
レバーソーセージ			家畜、家さん又は家との肝臓のみを使用し、その原材料に占める重量の割合が 50% 未満（牛、豚の脂肪層を除く）のもの ※魚肉類を加えていないもの
レバーペースト			家畜、家さん又は家との肝臓のみを使用し、その原材料に占める重量の割合が 50% を超える（牛、豚の脂肪層を除く）のもの ※魚肉類を加えていないもの
セミドライソーセージ			塩せきした原料畜肉類を乾燥したものであって、水分が 55% 以下のもの ※ドライソーセージを除く
ドライソーセージ			塩せきした原料畜肉類を加熱し（又は加熱しないで）て乾燥したものであって、水分が 35% 以下のもの
加圧加熱ソーセージ			120℃で4分間加圧加熱する方法又はこれと同等以上の効力を有する方法により殺菌（加圧加熱殺菌）したもの ※無塩せきソーセージを除く
無塩せきソーセージ	塩せきしない原料畜肉類又は原料臓器類		原料畜肉類、原料臓器類又は原料魚肉類を塩せきしていないもの
混合ソーセージ	[塩せきした] 原料畜肉類、[塩せきした] 原料臓器類、[塩せきした] 魚肉類のひき肉		魚肉の割合は 15% 以上 50% 未満
加圧加熱混合ソーセージ	※魚肉類の割合は15%以上50%未満		混合ソーセージを加圧加熱殺菌したもの

(注) レバーペースト、加圧加熱混合ソーセージの JAS はありません。
(注) 下線部は令和 7 年改正予定。

図表 1-1 ハム類の名称と定義（食品表示法、JAS）

名称	定義の概要 [] 内は選択できる工程	
	原料	加工方法
骨付きハム	豚のもも	骨付きのまま整形、塩せき、[くん煙]、乾燥、[湯煮又は蒸煮] したものの
ボンレスハム	豚もも肉	整形、塩せき、ケーシング等で包装し（又は包装しないで）、[くん煙]、湯煮又は蒸煮したもの
ロースハム	豚ロース肉	
ショルダーハム	豚肩肉	
ベリーハム ^(注)	豚ばら肉	
ラックスハム	豚肩肉、ロース肉又はもも肉	整形、塩せき、ケーシング等で包装し(又は包装しないで)、低温で [くん煙]、乾燥したもの

(注) ベリーハムの JAS はありません。
(注) 下線部は令和 7 年改正予定。

図表 1-2 プレスハム類の名称と定義（食品表示法、JAS）

名称	定義の概要 [] 内は選択できる工程	
	原料	加工方法
プレスハム	塩せきした畜肉又は家さん肉の肉塊 [つなぎ肉]	肉塊、[つなぎ] に調味料、結着補強剤等を加えて混合し、ケーシングに充てん後、[くん煙]、湯煮又は蒸煮したもの
混合プレスハム	塩せきした畜肉、家と肉、家さん肉又は魚肉類の肉塊* [つなぎ肉]	

* 魚肉を含まないもの、魚肉の肉に占める割合が 50% を超えるものを除く。
(注) 混合プレスハム、チョップドハムの JAS はありません。

食肉加工品の名称と定義は、図表 1-1 から図表 1-6 のとおりです。

ベーコンやロースハムなど個別品目ごとに定義と名称が定められているものは、その定義に合わないものには表示できない、という名称使用制限がかかります。

熟成ハム類、熟成ソーセージ類及び熟成ベーコン類については、JAS に名称と定義があります。熟成 JAS の認証を受けたものだけが名称欄に「熟成○○」と表示することが出来ます。

また、ハム・ソーセージ類の表示に関する公正競争規約（以下「規約」という）にも名称と定義があります。

図表 1-6 公正競争規約でのみ定義されている製品

名称	定義の概要 [] 内は選択できる工程	
	原料又は種類	加工方法・特徴等
無塩せきベーコン	豚ばら肉	使用する原料肉を、発色剤を用いず塩づけしたもの
無塩せきロースベーコン	豚ロース肉	
無塩せきショルダーベーコン	豚肩肉	
無塩せきボンレスハム	豚もも肉	
無塩せきロースハム	豚ロース肉	
無塩せきショルダーハム	豚肩肉	
チョップドハム	塩せきした畜肉、家 きん肉、若しくは家 と肉の肉片、つなぎ	調味料、結着補強剤等を加えて混合し、ケーシングに 充てん後、[くん煙]、湯煮又は蒸煮したもので畜肉、 家きん肉の占める割合が50%以上のもの(プレスハム、 混合プレスハムを除く)
焼豚	豚肉	[塩せき]、[調味料等で調味し]、[成型] 焼いたもの
煮豚		煮たもの
蒸し豚		蒸したもの
ジャーキー	畜肉の肉塊 薄切り 若しくは [ひき肉]	[塩せき]、[調味料等で調味し]、[加熱]、乾燥したもの



塩せきとは

ハム・ソーセージ・ベーコンのJASでは定義付けられていませんが、公正競争規約では、「食肉に食塩、発色剤等を加え、低温で漬け込みを行うこと」と定義されています。

食品表示基準の定義においても、「しおづけ」と間違えないように「塩漬^{せき}」と読み仮名が振られています。

図表 1-4 ベーコンの名称と定義（食品表示法、JAS）

名称	定義の概要 [] 内は選択できる工程	
	原料	加工方法
ベーコン	豚ばら肉	整形、塩せき、くん煙したもの
ロースベーコン	豚ロース肉	
ショルダーベーコン	豚肩肉	

図表 1-5 熟成ハム類、熟成ソーセージ類及び熟成ベーコン類の名称と定義（JAS）

名称	定義の概要　【　】内は選択できる工程	
	原料	加工方法・特徴等
熟成ボンレスハム	豚もも肉	左記の原料肉を整形し、熟成し、ケーシング等で包装し(又は包装しないで)た後、 [くん煙]、湯煮又は蒸煮したもの
熟成ロースハム	豚ロース肉	
熟成ショルダーハム	豚肩肉	
熟成ボロニアソーセージ	豚肉、牛肉	左記の原料肉を熟成し、ひき肉したものに〔脂肪層を加えて〕、〔調味料、結着補強剤等を加えて〕混合し、ケーシングに充てん後、〔くん煙〕、加熱などしたもの
熟成フランクフルトソーセージ		
熟成ウインナーソーセージ		
熟成ベーコン		
熟成ロースベーコン	豚ばら肉	左記の原料肉を整形し、熟成し、くん煙したもの
熟成ショルダーベーコン	豚ロース肉	
熟成の用語の定義	原料肉を一定期間塩漬 ^{せき} することにより、原料肉中の色素を固定し、特有の風味を十分醸成させること。	

(注) 下線部は令和 7 年改正予定。

食肉加工品の義務表示事項

平成21年5月に、消費者の視点から政策全般を監視する組織として消費者庁が発足しました。これにより食品表示については、食品衛生法、JAS法及び健康増進法の食品の表示に関する権限が消費者庁に移管されました。

その後、これらの法律の表示に関わる規定を統合して平成25年6月28日に食品表示法が公布され、平成27年4月1日には同法に基づく食品表示基準が施行されました。

また、平成29年9月1日には、加工食品の原料原産地表示制度が始まりました。

ここでは、令和6年4月1日までに改正された食品表示基準に基づく表示を説明します。

食品の表示は、消費者が商品選択する際の重要な情報源ですから、正しく、誤認されるおそれのないものでなければなりません。

表示には、必ず表示しなければならぬ事項や、一定の条件にあてはまる場合にのみ表示できる事項など、ルールが規定されています。

食肉加工品の場合は、食品表示法に基づく食品表示基準に従う他、ハム・ソーセージ類の表示に関する公正競争規約や計量法を順守することが必要です。

容器包装に入れられた食肉加工品は、食品表示基準に定める「一般用加工食品」、「業務用加工食品」のいずれかの表示基準にしたがって表示します。

ここでは、「一般用加工食品」を中心に説明します。（図表1-7）

図表 1-7 法令と義務表示項目

項目名	消費者向け		業務用	
	食品表示基準	公正競争規約	食品表示基準	公正競争規約
名称（注 1）	○	○	○	○
原材料名（アレルゲンを含む）（注 2）	○	○	○	○
添加物（アレルゲンを含む）（注 3）	○	○	○	○
原料原産地名（注 4）	○	○	○	○
でん粉含有率（プレスハム、ソーセージなどの一部）（注 5）	○	○	○	○
内容量（注 6）	○	○	○	○
消費期限又は賞味期限	○	○	○	○
保存方法	○	○	○	○
原産国名（輸入品の場合）	○	○	○	○
食品関連事業者の氏名又は名称及び住所（注 7）	○	○	○	○
製造所又は加工所の所在地及び製造者又は加工者の氏名又は名称及び住所（注 8）	○	○	○	○
殺菌方法（注 9） （加圧加熱殺菌した場合）	○	○	○	○
pH 又は水分活性（注 10） （非加熱食肉製品の一部、特定加熱食肉製品）	○	○	○	○
栄養成分の量及び熱量（注 11）	○	○	—	—
製品群名（注 12）	○	○	○	○

（注 1） 名称は、その内容を表す一般的な名称を表示する。食品表示基準別表第 4（図表 1-8 参照）に掲げられている食品は別表第 4 のとおりの名称を表示する。

（注 2） 特定原材料（えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生）を原材料として含む旨を、原則、原材料の直後に括弧を付して表示する。

（注 3） 特定原材料（えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生）に由来する添加物を原材料として含む旨を、原則、添加物の物質名の直後に括弧を付して表示する。

（注 4） 原則として原材料に占める重量割合上位 1 位の原材料を対象原材料とし、国別重量順表示を原則としつつ、これが困難な場合には、「又は表示」や「大括弧表示」を行うことができる。輸入食品は適用外。

（注 5） でん粉含有率が、プレスハム及び混合プレスハムなどは 3% を超える場合、ソーセージ及び混合ソーセージは 5% を超える場合に表示する。

（注 6） 計量法の規定により「g（グラム）」又は「kg（キログラム）」で表示する。

（注 7） 表示内容に責任を有する者の氏名又は名称及び住所を表示する。

（注 8） 食品関連事業者が製造所若しくは加工所と同一のときは省略できる。原則として同一製品を 2 以上の製造所で製造している場合は、製造所固有記号により表示できる。輸入品は輸入業者の氏名又は住所を表示する。

（注 9） 「120℃で 4 分間加熱」した旨を記載する。

（注 10） 食品衛生法に基づく製造条件で定められている製品群に表示する。

（注 11） 100 g 当たり又は 1 包装当たりのたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量及び熱量を表示する。

（注 12） 次のいずれかを記載。①乾燥食肉製品、②非加熱食肉製品、③加熱食肉製品（加熱後包装又は包装後加熱）、④特定加熱食肉製品

図表1-8に規定されている食肉加工品の場合

ベーコンは「ベーコン」と、ロースハムは「ロースハム」と表示します。ブロックやスライスなどの形状に切断したものは、名称の文字の次に括弧を付して「ブロック」、「スライス」等とその形状を表示します。

ソーセージにおいては、1種類の家畜若しくは家きん肉又はこれに同種類の原料臓器類を使用し、原料魚肉類を加えていないウインナーソーセージは、例えば、豚肉しか使用していない場合「ポークソーセージ（ウインナー）」などとして表示することができます。

図表1-8に規定されていない食肉加工品の場合

食品表示基準（別表第4）に規定されていない食肉加工品として、焼豚、ジャーキー、ローストビーフなどがあります。これらのうち、ハム・ソーセージ類の表示に関する公正競争規約に定義があるものは規約にしたがった名称を表示します。（図表1-9）

②原材料名

図表1-8に規定されている食肉加工品の場合

①ベーコン類、ハム類

- 使用した原材料を、原料肉とそれ以外の原材料に分けて、それぞれ原材料に占める重量の割合の高いものから順に表示します。
- 原料肉は、「豚ロース肉」など、原料肉の部位を表示します。
- 原料肉以外の原材料は、「食塩」、「砂糖」、「植物性たん白」等とその最も一般的な名称で表示します。
- 使用した砂糖類が2種以上の場合は「砂糖類」又は「糖類」の後に括弧を付して「砂糖、水あめ」等と表示します。

②プレスハム及び混合プレスハム

- 使用した原材料を、肉塊、つなぎ、それ以外の原材料の3つに分けて、それぞれ原材料に占める重量の割合の高いものから順に表示します。
- 原料肉は「肉塊」の次に括弧を付して「豚肉」、「牛肉」などと表示します。

図表 1-9 食品表示基準（別表第4）に掲げられていない食肉加工品

ハム・ソーセージ類の表示に関する公正競争規約の対象	ハム・ソーセージ類の表示に関する公正競争規約の対象外
無塩せきハム、無塩せきベーコン、チョップドハム、焼豚、煮豚、むし豚、ジャーキー	ローストビーフ、ローストポーク、ローストチキン、プロシュート、スモークタンなど



食品表示基準の対象食品

- お客様に渡すときに、紙、ビニール等で包装した焼き鳥は、「容器包装に入れられた食肉加工品」には該当しないので、食品表示基準の対象とはなりません。（食品表示基準 Q&A、加工 -2 より）
- いわゆる業務用スーパーで販売されるとしても、消費者に販売される形態で、消費者にも販売される可能性のあるものは、「一般用加工食品」としての表示が必要です。（『食品表示基準 Q&A』、総則 -17 より）

図表 1-8 食品表示基準（別表第4）に規定されている食肉加工品

ベーコン類	ベーコン、ロースベーコン、ショルダーベーコン
ハム類	骨付きハム、ボンレスハム、ロースハム、ショルダーハム、ベリーハム、ラックスハム
プレスハム	プレスハム
混合プレスハム	混合プレスハム
ソーセージ	ボロニアソーセージ、フランクフルトソーセージ、ウインナーソーセージ、リオナソーセージ、レバーソーセージ、レバーペースト、それ以外のクックドソーセージ、セミドライソーセージ及びドライソーセージ、加圧加熱ソーセージ、無塩せきソーセージ
混合ソーセージ	混合ソーセージ、加圧加熱混合ソーセージ
チルドハンバーグステーキ*	チルドハンバーグステーキ
チルドミートボール*	チルドミートボール

食品表示基準（別表第4）に掲げられている加工食品は、名称、原材料名、添加物の個別の表示ルールがあります。
* 令和7年廃止予定。

①名称

全ての加工食品は、その内容を表す一般的な名称を表示することとされています。食品表示基準（別表第4）の加工食品は、（別表第4）に示されている名称を表示します。（図表1-8）



香辛料の表示(図表1-8以外の食品の場合)

- 原材料に占める重量の割合が2%以下の香辛料については「香辛料」とまとめて表示することができます。
- この2%は、食品である香辛料の合計重量の割合を指します。
- 2%を超えるときは、「こしょう、ナツメグ…」など個別の名称で表示します。
- 一部の香辛料を強調するために特定の香辛料を普通の原材料として「…、こしょう、香辛料、…」のように表示することはできません。
(『食品表示基準 Q&A』、加工 -64 より)

図表 1-10 添加物の表示例

○添加物の事項を設けて表示

原材料名	豚ばら肉、砂糖、食塩、卵たん白、植物性たん白
添加物	リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)

○原材料と添加物を記号で区分して表示

原材料名	豚ばら肉、砂糖、食塩、卵たん白、植物性たん白、／リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)
------	--

○原材料と添加物を改行して表示

原材料名	豚ばら肉、砂糖、食塩、卵たん白、植物性たん白 リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(ビタミンC)、 発色剤(亜硝酸Na)
------	--

○原材料と添加物を別欄に表示

原材料名	豚ばら肉、砂糖、食塩、卵たん白、植物性たん白
	リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(ビタミンC)、 発色剤(亜硝酸Na)

例：食肉（豚肉、牛肉、鶏肉）、野菜（たまねぎ、にんじん、キャベツ）

また、食品表示基準第3条には、2種類以上の原材料からなる原材料である複合原材料の表示のルールがあります。

③添加物

使用した添加物を、添加物に占める重量の割合の高いものから順に、食品表示法第3条第1項の添加物の項に従い表示します。

図表1-8に規定されている食肉加工品にあつては、栄養強化の目的で使

用される添加物に係る表示の省略規定は適用しません。

添加物の表示箇所は、添加物の項を設けて表示するか、原材料名の欄に原材料と添加物を明確に区分して表示します（記号で区分して表示、改行して表示、別欄で表示）。(図表1-10)

③ソーセージ及び混合ソーセージ

- ・ 使用した原材料を、原材料に占める重量の割合の高いものから順にその最も一般的な名称をもって表示します。
- ・ 使用した畜肉、種もの、結着材料、砂糖類が2種以上の場合、それぞれ「畜肉」、「種もの」、「結着材料」、「砂糖類」又は「糖類」の後に括弧を付して表示します。
- ・ レバーソーセージ、レバーペーストに使用する肝臓は、「肝臓」の文字の次に括弧を付して「豚、牛」等と家畜等の別を表示します。但し使用した肝臓が1種の場合は

- ・ 「豚肝臓」等と表示します。
- ・ 魚肉は「魚肉」の文字の次に括弧を付して「たら」などと表示します。

④チルドハンバーグステーキ及びチルドミートボール（個別表示基準は令和7年廃止予定）

- ・ 使用した原材料をソース及び具の原材料以外の原材料、ソース及び具の3つに分けて、それぞれ原材料に占める重量の割合の高いものから順にその最も一般的な名称をもって表示します。
- ・ その場合に、使用した食肉等、つなぎ又は野菜等が2種以上である場合はそれぞれの文字の次に括弧を付してそれぞれに表示します。
- ・ 使用した肉様の組織を有する植物性たん白が2種以上の場合、は「粒状・繊維状植物性たん白」又は「繊維状・粒状植物性たん白」と表示します。
- ・ ソースは「ソース」の文字の次に括弧を付して、具を加えた場合は「具」、「付け合わせ」等の文字の次に括弧を付して、その最も一般



糖類の表示

- 「黒糖」は、「砂糖」と表示することができます。
- 「還元水あめ」は糖アルコールであり、砂糖ではありません。砂糖、ぶどう糖、還元水あめを使用した場合は、「糖類（砂糖、水あめ）、還元水あめ、」と表示します。
(『食品表示基準 Q&A』、加工 -61 より)

的な名称をもって表示します。

図表1-8に規定されていない食肉加工品の場合

焼豚、ジャーキー、ローストビーフなどの原材料名の表示の方法は、食品表示基準第3条に従います。但し、別表第4の表示方法と同様に、同種の原材料を複数種類使用する場合、原材料に占める重量の割合の高い順に、「食肉」、「野菜」などの原材料の総称を表す一般的な名称の次に括弧を付して表示することができます。

図表 1-12 アレルゲンの表示例

【個別表示】

原材料名	○○○ (△△△△、 <u>ごま油</u>)、 <u>ゴマ</u> 、□□、×××、 <u>醤油</u> (大豆・小麦を含む)、 <u>マヨネーズ</u> (大豆・卵・小麦を含む)、 <u>たん白加水分解物</u> (大豆を含む)、 <u>卵黄</u> (卵を含む)、食塩、◇◇◇、 <u>酵母エキス</u> (小麦を含む) /調味料 (アミノ酸等)、増粘剤 (キサンタンガム)、甘味料 (ステビア)、○○○○○ (大豆由来)
------	--

【一括表示】

原材料名	○○○ (△△△△、 <u>ごま油</u>)、 <u>ゴマ</u> 、□□、×××、 <u>醤油</u> 、 <u>マヨネーズ</u> 、 <u>たん白加水分解物</u> 、 <u>卵黄</u> 、 <u>食塩</u> 、◇◇◇、 <u>酵母エキス</u> /調味料 (アミノ酸等)、増粘剤 (キサンタンガム)、甘味料 (ステビア)、○○○○○、(一部に小麦・卵・ごま・大豆を含む)
------	--

【省略した場合】

原材料名	○○○ (△△△△、 <u>ごま油</u>)、 <u>ゴマ</u> 、□□、×××、 <u>醤油</u> (大豆・小麦を含む)、 <u>マヨネーズ</u> (卵を含む)、 <u>たん白加水分解物</u> 、 <u>卵黄</u> 、 <u>食塩</u> 、◇◇◇、 <u>酵母エキス</u> /調味料 (アミノ酸等)、増粘剤 (キサンタンガム)、甘味料 (ステビア)、○○○○○
------	---

※太字は、特定原材料等を含む食品です。
※下線は、代替表記及び拡大表記である食品です。
※実際の表示においては太字にしたり、下線を表示する必要はありません。

ワンポイント講座
コンタミネーション

コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料等が意図せず微量混入してしまうことを言います。

- 製造工程中でコンタミネーションがないような対策をとっても、コンタミネーションの可能性が排除できない場合については、注意喚起表記が推奨されています。
- 例：「本品製造工場では○○（特定原材料等の名称）を含む製品を生産しています」
- 「入っているかもしれません」の表示は、安易に可能性表示がなされ患者の選択の幅を狭めてしまうおそれがあるため、認められていません。

(『食品表示基準Q&A』について(平成27年3月30日消食表第140号)別添 アレルゲンを含む食品に関する表示Q&A、G-1、G-3、H-1より)

図表 1-11 アレルゲンの表示

規定	特定原材料等
義務表示	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ) (8 品目)
推奨表示	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン (20 品目)

(令和 6 年 3 月現在)

アレルゲンの表示の方法は、原則として、特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(以下「特定原材料等」という)を原材料として含んでいる場合は、原則、原材料名の直後に括弧を付して「(○○を含む)」「(○○)」には特定原材料等名を表示。以下同じ)と特定原材料等を含む旨を表示します。乳については、「(乳を含む)」ではなく「(乳成分を含む)」とします。添加物の場合は、「(○○由来)」とします。なお、乳については、「(乳成分由来)」ではなく「(乳由来)」と表示します。

例外として、個別表示によりがたい場合や個別表示がなじまない場合などは、当該食品に含まれる全ての特定原材料等について、原材料名欄の最後(原材料と添加物を、事項欄を設けて区分している場合は、それぞれ原材料名欄の最後と添加物欄の最後)に、「(一部に○○・○○・○○を含む)」と表示します。なお、個別表示と一括表示を組み合わせて使用することはできません。

また、限られた表示スペースに特定原材料等に関する表示を行っていくことには限界があるため、特定原材料等と表示方法や言葉が違うものの、特定原材料等と同じものであることが理解できる表示として「代替表記」や「拡大表記」が認められています。

例えば、「乳たんぱく」又は「乳糖」の表示は、特定原材料の「乳」と同じであることがわかるので、「乳たんぱく」又は「乳糖」と表示すれば「乳成分を含む」の表示を省略することができます。

2 種類以上の原材料又は添加物を使用し、同一の特定原材料等が含まれている場合は、そのうちのいずれかに特定原材料等を含む旨又は由来する旨を表示すれば、それ以外の原材料又は添加物のアレルゲンは、省略できます。(図表 1-12)

④ アレルゲン

食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかにになった食品のうち、特に発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高いものを「特定原材料」として表示が義務付けられています。特定原材料に比べると、症例数や重篤な症状を呈する者の数が少ないものを、「特定原材料に準ずるもの」として可能な限り表示するよう努めるものとされています。(図表 1-11)

⑤原料原産地名

表示の対象は、原材料に占める重量割合が最も高い原材料（重量割合上位1位の原材料―これを「対象原材料」といいます）であり、当該原材料に対応させてその原産地名を表示します。原材料が国産品であるものは、「国産である旨」を、輸入品であるものには「原産国名」を表示します。対象原材料が畜産物の場合は、「国産である旨」に代えて、主たる飼養地（最も飼養期間が長い場所をいう）が属する都道府県名その他一般に知られている地名で表示することができます。

原料原産地表示の対象外となるもの

- 外食
- 容器包装に入れずに販売する場合
- 作ったその場で販売する場合
- 輸入品

■表示箇所

容器包装に原料原産地名の事項欄を設け、原材料名に対応させて原料原産地を表示するか、原材料名欄に表示してある原材料名に対応させて原料原産地を表示します。（図表1-13）

■表示方法

原則、「国別重量順表示」、「又は表示」、「大括り表示」、「製造地表示」^注のいずれかにより表示します。

注 「製造地表示」は対象原材料が加工食品の場合

①「国別重量順表示」

2カ国以上の原産地の原材料を混合して使用している場合は、重量の割合の高いものから順に国名を表示（国別重量順表示）します。

原産地が3カ国以上ある場合は、重量の割合の高いものから順に2カ国を表示し、3カ国目以降は「その他」と表示することもできます。（図表1-14）

②「又は表示」、「大括り表示」

（「国別重量順表示」が困難な場合）

2カ国以上の原産地の原材料を使用している場合に、産地の切替えや重量順の変動により、国別重量順に表示することが困難な場合には、一定の条件下で、「又は表示」や「大括り表示」が認められます。

◇「又は表示」

過去の使用実績等に基づき、重量割合の高い原産地から順に「又は」でつないで表示する方法です。「又は表示」をするには、根拠書類の保管が条件です。また、過去の使用実績等に基づき表示したことを表す注意書きを付記します。なお、一定期間における使用割合が5%未満である対象原材料の原産地については、当該原産地の後に括弧を付して、一定期間における使用割合が5%未満である旨を表示します。（図表1-15）

◇「大括り表示」

過去の使用実績等に基づき、3カ国以上の外国の原産地を「輸入」と括つ

て表示する方法です。なお、輸入品と国産品を使用する場合には、輸入品と国産品の重量割合を比べ、その高いものから順に表示します。「大括り表示」をするには、根拠書類の保管が条件となります。（図表1-16）

◇「大括り表示」＋「又は表示」

過去の使用実績等に基づき、3カ国以上の外国の原産地を「輸入」と括つて表示した上で、「輸入」と「国産」を重量割合の高いものから順に「又は」でつないで表示する方法です。「大括り表示」＋「又は表示」をするには、「大括り表示」、「又は表示」それぞれの条件を満たす必要があります。また、根拠書類の保管が条件となるとともに、過去の使用実績等に基づき表示したことを表す注意書きを付記します。（図表1-17）

図表 1-14 原料原産地の表示方法

原材料の原産地		表示方法
1カ国	豚肉（アメリカ）	
2カ国	豚肉（アメリカ、カナダ）	
3カ国以上	全て表示する場合 豚肉（アメリカ、カナダ、デンマーク、国産） 3カ国目以降を「その他」と表示する場合 豚肉（アメリカ、カナダ、その他）	

図表 1-13 原料原産地名の表示例

【原料原産地名の事項欄を設けて表示】		【原材料名に対応させて原料原産地を表示】	
名称	ウインナーソーセージ	名称	ウインナーソーセージ
原材料名	豚肉、豚脂肪、食塩、…	原材料名	豚肉（アメリカ）、豚脂肪、食塩、…
原料原産地名	アメリカ（豚肉）		

⑦消費期限又は賞味期限

品質が急速に劣化する食品は「消費期限」で表示し、それ以外の食品は「賞味期限」で表示します。「賞味期限」が3カ月以内のものは年月日で表示し、3カ月を超えるものは年月で表示することができます。

期限表示は、開封前の定められた保存方法のもとで設定されているため、開封したものは、表示されている期限にかかわらず、早めに食べることが大切です。(図表1-19)

⑧保存方法

保存方法の表示は、製品の特性に従って「10℃以下で保存してください」、「直射日光を避け、常温で保存してください」などと表示します。ハム・ソーセージ・ベーコンは、一部の製品を除き、10℃以下保存が必要で、これを超える温度で保存すると、賞味期限内であっても食品衛生上、品質上の問題が生じるおそれがありますので、保存方法の表示は重要です。

図表 1-19 賞味期限の表示例

【賞味期間が3カ月以内の場合】		【賞味期間が3カ月を超える場合】 (日を省略できる)	
和 暦	令和7年3月1日 又は 7.3.1	和 暦	令和7年3月 又は 7.3
西 暦	2025年3月1日 2025.3.1 20250301 のいずれか	西 暦	2025年3月 2025.3 202503 のいずれか

⑨食品関連事業者の氏名又は名称及び住所

食品関連事業者のうち表示内容に責任を有する者に表示義務があります。事項名については、表示内容に責任を有する者が、製品の製造業者である場合は「製造者」、加工業者である場合は「加工者」、輸入業者である場合は「輸入者」と表示することが

ワンポイント講座

保存方法の省略

- 「常温で保存すること以外にその保存の方法に関し留意すべき事項がないもの」は保存方法の表示を省略できます。
- 「直射日光を避けなければならない」旨は、「留意すべき事項」に該当するので、省略することはできません。(『食品表示基準 Q&A』加工-160 より)

図表 1-15 「又は表示」の表示例

名称	ウインナーソーセージ
原材料名	豚肉（アメリカ又はカナダ）、豚脂肪、食塩、…

※豚肉の産地は、〇〇年の使用実績順

【使用実績から算出し、カナダ産が5%未満の場合】

名称	ウインナーソーセージ
原材料名	豚肉（アメリカ又はカナダ（5%未満））、豚脂肪、食塩、…

※豚肉の産地は、〇〇年の使用実績順・割合

図表 1-16 「大括り表示」の表示例

名称	ウインナーソーセージ	名称	ウインナーソーセージ
原材料名	豚肉（輸入）、豚脂肪、食塩、…	原材料名	豚肉（輸入、国産）、豚脂肪、食塩、…

図表 1-17 「大括り表示」＋「又は表示」の表示例

名称	ウインナーソーセージ
原材料名	豚肉（輸入又は国産）、豚脂肪、食塩、…

※豚肉の産地は、〇〇年の使用実績順

図表 1-18 計量法の量目公差

商品の表示量		公差
5g 以上	50g 以下	4%
50g を超え	100g 以下	2g
100g を超え	500g 以下	2%
500g を超え	1kg 以下	10g
1kg を超え	5kg 以下	1%

※量目公差は、表示より中身の量が少ない場合に適用されます。但し、表示量より内容量が多いからいい、ということではなく、「正確計量の義務」（計量法第10条）があるので、正確に計量しなければなりません。

⑥内容量

内容重量をグラム又はキログラム単位で、単位を明記して表示します。食肉加工品は、計量法に基づく特定商品の販売に係る計量に関する政令第5条に掲げる特定商品に該当するので、図表1-18のように量目公差*が定められています。

図表 1-20 pH と水分活性の表示例

【非加熱食肉製品】			
	pH	水分活性	保存方法
表示例 1	－	0.95 以上	4℃以下
表示例 2	－	0.95 未満	10℃以下
表示例 3	4.6 未満	－	－
表示例 4	4.6 以上 5.1 未満	0.93 未満	－

【特定加熱食肉製品】		
	水分活性	保存方法
表示例 1	0.95 以上	4℃以下
表示例 2	0.95 未満	10℃以下

⑬ 栄養成分表示

容器包装に入れられた消費者向けの加工食品には、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量で表示）の量の表示が必要です。栄養成分表示は、原則として分析値を表示します。この場合、保健所等の収去検査において表示値に対して分析値が一定の範囲にないと、違反とされます（例…たんぱく質の場合±20%）。一方、表示された含有量に『合理的な根拠』があれば、『単回分析値』、『データベース等』を利用して「推定値」又は「この表示値は、目安です」と表示した上で栄養成分を表示することも可能です。この場合は、一定の範囲から外れても違反とはなりません。但し、表示した根拠資料を保管しなければなりません。保健所等から根拠資料の提出を命じられた場合は提示する義務があります。

表示可能面積がおおむね 30cm² 以下の場合、消費税を納める義務が免除される事業者又は中小企業基本法に規定する小規模事業者が販売する場合※、食品を製造し又は加工した場所で販売する場合等、栄養成分表示が不要場合があります。

※小規模の事業者が製造した食品でも、スーパー等の販売する事業者が小規模の事業者でない場合は栄養成分表示が必要です。

なお、栄養成分について「食塩低減」などの強調表示をする場合は分析値を表示しなければなりません。義務表示の他に、表示が推奨される栄養成分として「飽和脂肪酸」、「食物繊維」があります。（図表 1-21）

基本です。なお、製造業者、加工業者又は輸入業者との合意等により、これらの者に代わって販売業者が表示することも可能です。この場合、事項名は「販売者」となります。

⑩ 製造所又は加工所の所在地及び製造者又は加工者の氏名又は名称及び住所

① 製造所又は加工所の所在地及び製造者又は加工者の氏名又は名称を表示します。輸入品は、輸入業者の営業所の所在地及び輸入業者の氏名又は名称を表示します。

② 表示内容に責任を有する者の住所又は氏名若しくは名称が製造所若しくは加工所の所在地又は製造者若しくは加工者の氏名若しくは名称と同一である場合は、製造所若しくは加工所の所在地又は製造者若しくは加工者の氏名若しくは名称を省略することができます。

③ 製造所の所在地及び製造者の氏名又は名称は、原則として同一製品を 2 以上の製造所で製造している場合

に、製造者又は製造者と販売者が連名で消費者庁長官に届け出た製造所固有記号による表示ができません。

⑪ 原産国名

輸入品には原産国名を表示します。

⑫ でん粉含有率

プレスハム、混合プレスハムなどは、でん粉含有率が 3% を超える場合、事項枠を設け、でん粉、小麦粉及びコーンミールの含有率をパーセントの単位で、単位を明記して表示します。ソーセージ及び混合ソーセージは、でん粉含有率が 5% を超える場合に表示します。

⑬ 殺菌方法

中心部の温度を 120℃ で 4 分間加熱する方法又はこれと同等以上の効力を有する方法により殺菌したものは、「120℃ で 4 分間加熱」等と殺菌温度と時間を表示します。

⑭ 製品群名

食品衛生法に成分規格が定められている食肉製品の分類を表示します。

■ 「乾燥食肉製品である旨」

但し、「ドライソーセージ」、「サラミソーセージ」、「ビーフジャーキー」、「ポークジャーキー」と表示すれば省略できる。

■ 「非加熱食肉製品である旨」

但し、「ラックスハム」と表示すれば省略できる。

■ 「加熱食肉製品である旨」

但し、「プレスハム」、「ウインナーソーセージ」、「フランクフルトソーセージ」と表示すれば省略できる。加熱殺菌した後に包装したもの（加熱後包装）か、包装した後に加熱殺菌したものの（包装後加熱）の別を併せて表示する。

■ 「特定加熱食肉製品である旨」

⑮ pH、水分活性

非加熱食肉製品及び特定加熱食肉製品は、形状の特性に応じて、pH 及び水分活性を表示します。（図表 1-20）

⑰表示禁止事項
食肉加工業者等が商品の特徴を表
示する場合、消費者が誤認しないた
めの一定の表示ルールが必要とされ
る事項については、食品表示基準や「ハム・ソーセージ類の表示に関する公正競争規約」等で規定されています。
実際のものより著しく優良又は有
利であると誤認させる用語、表示す
べき事項の内容と矛盾する用語など
は表示することができません。
食品表示基準では、ベーコン・ハム・ソーセージに個別の表示禁止事項があります。（図表 1-22）

図表 1-22 ソーセージの表示禁止事項

- 1 「骨付きハム」、「ボンレスハム」、「ロースハム」、「ショルダーハム」、「ベリーハム」、「ラックスハム」、「プレスハム」、「混合プレスハム」若しくは「混合ソーセージ」の用語又はこれらと紛らわしい用語

2 「特級」、「上級」又は「標準」の用語と紛らわしい用語

3 使用する原料畜肉類及び原料臓器類が2種類以上の家畜等のものであるものについて、当該原料畜肉類又は原料臓器類の一部の名称を特に表示する用語

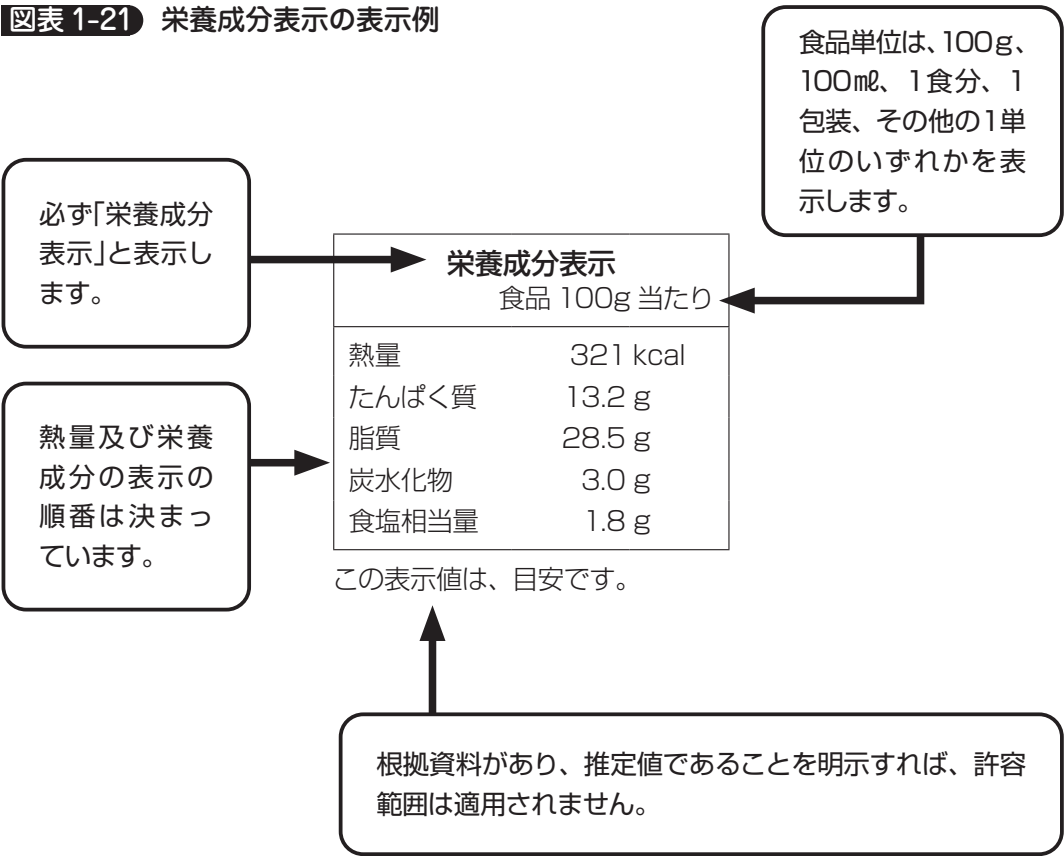
4 でん粉等の結着材料を使用したものについて、原材料の全てが食肉であるかのように誤認させる用語

5 品評会等で受賞したものであるかのように誤認させる用語及び官公庁が推奨しているかのように誤認させる用語。但し、品評会等で受賞したものであるかのように誤認させる用語については、品評会等で受賞したものと同一仕様によって製造された製品であって受賞年を併記してあるものに表示する場合は、この限りでない

ソーセージの表示禁止事項に抵触する例

- 豚肉と牛肉を使用していながら「ビーフソーセージ」と表示すること。
- でん粉などの結着材料を使用していながら、「豚肉100%」と表示すること。

図表 1-21 栄養成分表示の表示例



栄養成分表示の単位

- 栄養成分表示の単位として、次のものが認められています。
(〈事業者向け〉『食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン』 第4版p25より)
- 熱量⇒エネルギー

○たんぱく質⇒蛋白質、たん白質、タンパク質、たんぱく、タンパク

○ミネラル⇒元素記号
(例) カルシウムにあっては「Ca」
- ビタミン (ナイアシン、パントテン酸、ビオチン及び葉酸を除く) ⇒ビタミン名の略語
(例) ビタミン A にあっては、「V.A」、「VA」

○kcal ⇒キロカロリー

○g ⇒グラム

3

食肉加工品の表示マーク

表示マークは、図表1-23のとおり、JASに適合している製品や、ハム・ソーセージ類の表示に関する公正競争規約に適合している場合に表示することができます。

マークの意味を知ることによって商品の選択に役立つものとなります。

① JASマーク及び特色JASマーク
JAS登録認証機関から認証を受けた工場で適切な品質管理のもとに製造され、検査によってJASに合格した製品にのみ表示できる「JAS法」に基づき品質を保証しているマークです。

等級区分と工場を認証した登録認証機関の名称が表示されています。
ベーコン類・ハム類・プレスハム・ソーセージ、熟成ハム類、熟成ソーセージ

類及び熟成ベーコン類、ハンバーガーパティ及びチルドハンバーグステーキ、チルドミートボールの登録認証機関は一般社団法人食肉科学技術研究所で、JASマークの下に「食肉科学技術研究所」「食肉科研」のいずれかの名称で表示されています。

また、JAS登録印刷工場がJASマークを印刷する包装材を作成したときは、JASマークに近接して印刷工場の登録番号を記載しています。

② HACCPマーク
輸出食肉製品の取扱要綱に基づき、厚生労働省による審査を受けた施設において製造した食肉製品について、事業者が当該審査を受けた施設で製造された食肉製品である旨の表示をするマークです。ハム・ソーセージ類

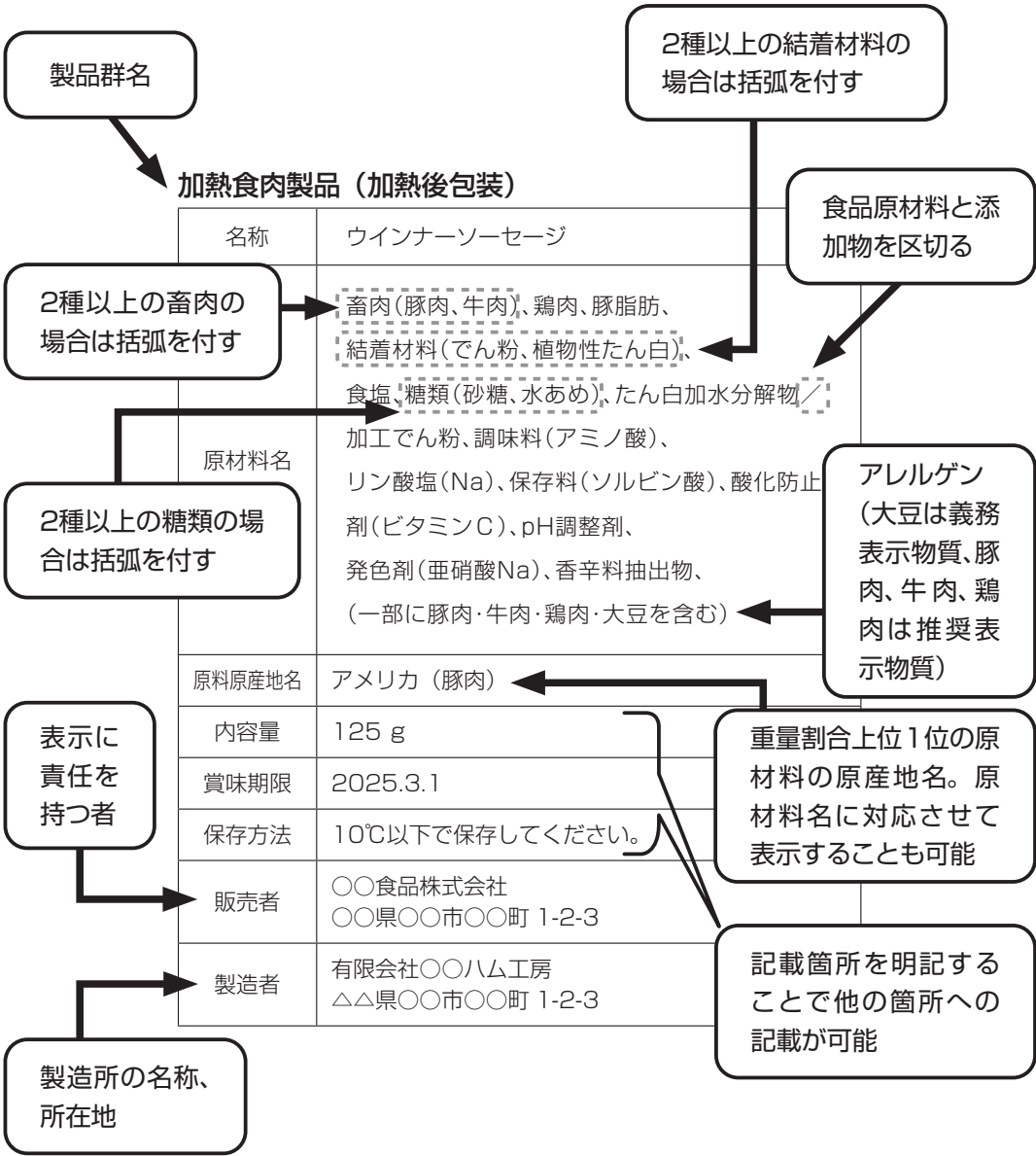
公正取引協議会の承認を受けて表示できます。

③ 公正マーク
ハム・ソーセージ類の表示に関して、適正に表示を行っている旨のマークです。ハム・ソーセージ類公正取引協議会の承認を受けて表示できます。

④ プラマーク
容器包装の識別マークの表示が義務付けられています。

⑤ JAN（ジャン）コード
スーパーマーケットなどのレジでおなじみのマークです。

参考図表 ウィンナーソーセージの一括表示の例



特色JASマーク

特色JASマークは、熟成ハム類、地鶏肉などの特定JAS、生産情報公表JAS、定温管理流通JASの3つの規格が統合して特色ある規格(高付加価値JAS、こだわりJAS)として、2018年12月28日告示され誕生しました。



【デザインコンセプト】

国内外において、「信頼の日本品質」を一目でイメージしていただくため、日本を象徴する「富士山」と、日の丸を連想させる「太陽」を組み合わせ、シンプルにデザインしました。なお、配色の指定はありません。

図表 1-23 食肉加工品の各種表示マーク

JAS（ジャス）マーク



- 「JAS 法」に基づき品質を保証しているマークです。
- JAS 登録認証機関から認証を受けた工場で適正な品質管理のもとに製造され、JAS に適合していることの検査に合格した製品にのみ表示できます。

特色 JAS（ジャス）マーク



- 「JAS 法」に基づき品質と作り方を保証しているマークです。
- JAS 登録認証機関から認証を受けた工場で適正な品質管理のもとに製造され、JAS に適合していることの検査に合格した製品にのみ表示できます。
- 熟成ハム類、熟成ソーセージ類及び熟成ベーコン類に表示されています。

HACCP マーク



- 厚生労働省による審査を受けた施設において製造した食肉製品について表示できるマークです。
- マークに、「この製品の製造工場は、厚生労働省により審査されたHACCPシステムにより衛生管理が行われています。」等の説明文を併記することができます。
- HACCPマークを使用できるものは、ハム・ソーセージ類公正取引協議会の会員としての責務を履行している事業者に限ります。

公正マーク



- ハム・ソーセージ・ベーコンの表示が適正であることを示すマークです。
- ハム・ソーセージ類公正取引協議会の承認を受けて表示することができます。

プラマーク



- 「資源有効利用促進法」に基づき、容器包装の識別マークの表示が義務付けられています。
- 食肉加工品の容器包装はプラスチック製がほとんどです。また業界ガイドラインで材質表示を行っています。

JAN（ジャン）コード（バーコード）



- 日本の共通商品コードとして、企業の POS システム、受発注システム、棚卸し、在庫管理システムなどに利用されています。

食肉加工品のJASと関連法規、認証制度等

日本農林規格に関する法律（JAS法）

JAS法は、正式には「日本農林規格等に関する法律」といいます。

もともとJAS法は、戦後の混乱による物資不足や模造食品の横行による健康被害等が頻発していた昭和25年、適正な規格の制定普及による農林物資の品質の向上、生産の合理化、取引の単純公正化及び使用又は消費の合理化を目的として、「農林物資規格食品法」として制定されました。制定時にはJASの内容と表示事項を規定する例はあったものの、表示基準は規定されていませんでした。昭和45年には、消費者が商品を購入するときに役立つように、JASのある品目について品質表示基準が定め

られ、法律名も「農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律」に改正されました。

その後、消費者ニーズの変化、国際化、規制緩和、民間能力を活用する必要性といった状況に応じて改正されてきています。

平成11年には消費者に販売される全ての食品に表示が義務付けられるようになり、平成21年9月に、内閣府の外局として消費者庁が設置され、JAS法、食品衛生法、健康増進法など別々の法律によってそれぞれ定められていた食品表示は、表示規制にかかる事務を消費者庁が一元的に所掌することとされました。平成27年4月の食品表示法の施行に伴い、JAS法の食品表示に関する規定が食品表示法に移管されるとともに、JAS法の名

前が「農林物資の規格化等に関する法律」に変更となりました。

さらに、平成29年6月には、近年農林水産品・食品の海外展開が課題となる中、輸出力の強化に資するよう、JASを戦略的に制定・活用できる枠組みを整備し、JASの国際化の推進を図るため、大幅な改正がなされ、題名も「日本農林規格等に関する法律」に改称されました。

改正後のJASの対象は、モノ（農林水産物・食品）の品質だけでなく、モノの「生産方法」（プロセス）、「取扱方法」（サービス等）、「試験方法」などに拡大されました。

「日本農林規格」には次のものがあります。

一 農林物資の次に掲げる事項

イ 品位、成分、性能その他の品質
ロ 生産行程
ハ 流通行程

二 農林物資の生産、販売その他の取扱い又はこれを業とする者の経営管理の方法（次号に掲げるものを除く。）

三 農林物資に関する試験、分析、測定、鑑定、検査又は検定の方法

四 その他省令で定めるもの

ベーコン類、ハム類、プレスハム及びソーセージのJASは、一のイとして、熟成ハム類、熟成ソーセージ類及び熟成ベーコン類は一のロとして制定されています。

日本農林規格（JAS）の内容

食肉加工品の一般JASは、品質に幅のある製品では、特級、上級、標準などに等級区分されています。（図表1-24）



JASは見直しがあるの？

JASは、農林水産大臣が制定します。規格の制定等に当たっては、消費者、生産者、実需者、学識経験者等から構成される「日本農林規格調査会（JAS調査会）」の議決を経なければなりません。

また、既存のJASは、5年ごとに見直しが行われ、JASを国際整合性、社会ニーズの変化に対応させ、また、必要性の乏しくなった規格を整理します。平成29年6月のJAS法改正により、JASの見直しは、行政主導型から業界（民間）主導に移行されました。見直しの結果、「改正」、改正がない場合の「確認」、必要なくなった場合の「廃止」のいずれかが行われます。

令和6年度 JAS 調査会において、ベーコン類等7品目の4つのJAS見直し改正事項である①定義に「えんせき（塩漬）」の用語を追加、②ハム類の定義に「又は包装しないで」を追加、③ソーセージの定義に使用できる原材料に「牛の脂肪層」を追加、④ドライソーセージの定義に食品衛生法で認められている加熱殺菌が読み取れるように「加熱し、又は加熱しないで」の文言を変更することが承認されました。

JASでは主に次の3項目が規定されています。

① 定義

具体的製造方法の説明及びその説明に用いられる専門用語の説明

② 品質基準

図表1-25から図表1-27のとおり、

③ 測定方法

理化学的検査により基準に適合しているかどうかを判定するために用いる測定方法を規定

品位、添加物以外の原材料、添加物などの項目に分けて基準を設定



品質基準の項目と検査・規定値

- 品位**
製品を切断して外観（ソーセージは外面の状態）、色沢、肉質、香味について官能的に評価します。等級による違いは、特級は「優良」、上級は「良好」、標準は「おおむね良好」と表します。
- 水分又は赤肉中の粗たん白質**
プレスハムでは水分の上限及び下限値、ソーセージでは水分の上限値が規定されています。ベーコン類、ハム類では脂肪層を取り除いた赤肉部分の粗たん白質の下限値が規定されています。
- でん粉含有率**
プレスハム、ソーセージは上限値が規定され、ベーコン類、ハム類及び特級ソーセージには「でん粉」を使用できません。
- 製品中の結着材料の割合**
ベーコン類及びハム類の標準に上限値が規定され、特級及び上級には結着材料を使用できません。
- 肉塊含有率**
プレスハムに下限値が規定されています。
- 使用原料肉**
ベーコン類、ハム類には豚肉の部位が規定され、プレスハム及びソーセージには食肉の種類が規定されています。
- 使用原材料**
食塩、砂糖などの調味料などの添加物以外の原材料、添加物が規定されています。
- 内容量**
表示重量に適合していることが規定されています。

図表 1-24 JASの区分

種類	等級区分あり	等級区分なし
ベーコン類	ベーコン（特級・上級・標準）	コースベーコン、ショルダーベーコン
ハム類	ボンレスハム、コースハム、ショルダーハム（特級・上級・標準）	骨付きハム、ラックスハム
プレスハム	プレスハム（特級・上級・標準）	－
ソーセージ	ボロニアソーセージ、フランクフルトソーセージ、ウイナーソーセージ（特級・上級・標準）	レバーソーセージ、加圧加熱ソーセージ、無塩せきソーセージ
	リオナソーセージ、セミドライソーセージ、ドライソーセージ（上級・標準）	
ハンバーガーパティ	ハンバーガーパティ（上級・標準）	－
チルドハンバーグステーキ	チルドハンバーグステーキ（上級・標準）	－
チルドミートボール	チルドミートボール（上級・標準）	－



定義で決められていること

- JAS における定義は、食品表示基準とおおむね共通なので、JAS に格付していなくても、定義に合致した製品でなければその名前を名乗ることはできません。
- 全ての一般 JAS（無塩せきソーセージを除く）では、「塩せき」することが必須とされています。「塩せき」とは食塩及び発色剤などで食肉を漬け込むことをいいます。
- ベーコンの定義では、製造工程で「くん煙」することが必須とされています。ですから、くん煙工程がない製品に「ベーコン」と名付けることはできません。ハムはくん煙してもしなくてもよいとされています。
- ボロニアソーセージ、フランクフルトソーセージ、ウイナーソーセージの違いは、いわゆる天然腸を使う場合、牛腸を使ったものはボロニアソーセージ、豚腸を使ったものはフランクフルトソーセージ、羊腸を使ったものはウイナーソーセージと分類されています。（人工ケーシングの場合は径の太さで分類）

図表 1-25 日本農林規格（JAS）の要点（品位、成分規格等）

令和元年8月19日確認

	品 名		品位（官能）	水分（％）	でん粉又は粗たん白質（％）	肉種（又は部位）
ベーコン類	ベーコン	特級	1 形態及びくん煙の状態が優良で、損傷及び汚れがないこと。 2 色沢が優良であること。 3 香味が優良であり、かつ、異味異臭がないこと。 4 肉質が優良で、液汁の分離がなく、赤肉と脂肪の結着が優良で、かつ、その割合が適当であること。	－	粗たん白質 18.0 以上 （赤肉中）	豚ばら肉
		上級	1 形態及びくん煙の状態が良好で、損傷及び汚れがないこと。 2 色沢が良好であること。 3 香味が良好であり、かつ、異味異臭がないこと。 4 肉質が良好で、液汁の分離がなく、赤肉と脂肪の結着が良好で、かつ、その割合が適当であること。	－	粗たん白質 16.5 以上 （赤肉中）	
		標準	1 形態及びくん煙の状態がおおむね良好で、損傷及び汚れが目立たないこと。 2 色沢がおおむね良好であること。 3 香味がおおむね良好であり、かつ、異味異臭がないこと。 4 肉質がおおむね良好で、液汁の分離がほとんどなく、赤肉と脂肪の結着がおおむね良好で、かつ、その割合がおおむね適当であること。	－	粗たん白質 16.5 以上。結着材料を使用したものは 17.0 以上（赤肉中）	
	ロースベーコン、 ショルダーベーコン	1 形態及びくん煙の状態がおおむね良好で、損傷及び汚れが目立たないこと。 2 色沢がおおむね良好であること。 3 香味がおおむね良好であり、かつ、異味異臭がないこと。 4 肉質がおおむね良好で、液汁の分離がほとんどなく、赤肉と脂肪の割合がおおむね適当であること。	－		ロースベーコン：豚ロース肉、 ショルダーベーコン：豚肩肉	
ハム類	骨付きハム、 ラックスハム		1 形態がおおむね良好で、損傷及び汚れが目立たないこと。 2 色沢がおおむね良好であること。 3 香味がおおむね良好であり、かつ、異味異臭がないこと。 4 肉質がおおむね良好で、液汁の分離がほとんどなく、赤肉と脂肪の割合がおおむね適当であること。	－	粗たん白質 16.5 以上 （赤肉中）	骨付きハム：豚もも肉、 ラックスハム：豚肩肉、豚ロース肉、 豚もも肉のいずれかの肉。
	ボンレスハム、 ロースハム、 ショルダーハム	特級	1 形態が優良で、損傷及び汚れがないこと。 2 色沢が優良であること。 3 香味が優良であり、かつ、異味異臭がないこと。 4 肉質及び結着が優良で液汁の分離がないこと。	－	粗たん白質 18.0 以上 （赤肉中）	ボンレスハム：豚もも肉、 ロースハム：豚ロース肉、 ショルダーハム：豚肩肉
		上級	1 形態が良好で、損傷及び汚れがないこと。 2 色沢が良好であること。 3 香味が良好であり、かつ、異味異臭がないこと。 4 肉質及び結着が良好で液汁の分離がないこと。	－	粗たん白質 16.5 以上 （赤肉中）	
		標準	1 形態がおおむね良好で、損傷及び汚れが目立たないこと。 2 色沢がおおむね良好であること。 3 香味がおおむね良好であり、かつ、異味異臭がないこと。 4 肉質及び結着がおおむね良好で液汁の分離がほとんどないこと。	－	粗たん白質 16.5 以上。結着材料を使用したものは 17.0 以上（赤肉中）	
プレスハム	プレスハム	特級	1 形態が優良で、損傷及び汚れがなく、ケーシングの結び目が完全であり、ケーシング内に 2 色沢が優良であること。 3 香味が優良であり、かつ、異味異臭がないこと。 4 肉質及び結着が優良で、気孔及び離汁がなく、横断面における肉塊の配列が適度であること。	60 以上 72 以下	でん粉 3 以下	肉塊含有率 90％ 以上で、かつ、豚肉。
		上級	1 形態が良好で、損傷及び汚れがなく、ケーシング内に液汁の貯留がないこと。 2 色沢が良好であること。 3 香味が良好であり、かつ、異味異臭がないこと。 4 肉質及び結着が良好で、気孔及び離汁がなく、横断面における肉塊の配列が適度であること。	60 以上 75 以下	でん粉 3 以下	肉塊は 90％ 以上で、かつ、 豚肉が 50％ 以上。
		標準	1 形態がおおむね良好で、損傷及び汚れが目立たず、ケーシング内に液汁の貯留がほとんど 2 色沢がおおむね良好であること。 3 香味がおおむね良好であり、かつ、異味異臭がないこと。 4 肉質及び結着がおおむね良好で、気孔及び離汁がほとんどなく、横断面における肉塊の配列がおおむね適度であること。	60 以上 75 以下	でん粉 3 以下	肉塊は 85％ 以上で、畜肉と家きん肉。
ソーセージ＊	ボロニアソーセージ、 フランクフルトソーセージ、 ウインナーソーセージ	特級	1 色沢が優良であること。 2 香味が優良であり、かつ、異味異臭がないこと。 3 肉質及び結着が優良であり、気孔がないこと。	65 以下	－	豚肉、牛肉
	ボロニアソーセージ、 フランクフルトソーセージ、 ウインナーソーセージ、 リオナソーセージ、 セミドライソーセージ、 ドライソーセージ	上級	1 色沢が良好であること。 2 香味が良好であり、かつ、異味異臭がないこと。 3 肉質及び結着が良好であり、気孔がないこと。	セミドライ 55 以下、ドライ 35 以下、その他 65 以下。	でん粉 3 以下	豚肉、牛肉
		標準	1 色沢がおおむね良好であること。 2 香味がおおむね良好であり、かつ、異味異臭がないこと。 3 肉質及び結着がおおむね良好であり、気孔がほとんどないこと。		でん粉 5 以下	畜肉、家兎肉及び家きん肉
	レバーソーセージ、 加圧加熱ソーセージ、 無塩せきソーセージ		1 色沢がおおむね良好であること。 2 香味がおおむね良好であり、かつ、異味異臭がないこと。 3 肉質及び結着がおおむね良好であり、気孔がほとんどないこと。	レバーソーセージ 50 以下、その他 65 以下。	でん粉 5 以下	レバーソーセージ：家畜、家きん及び家兎の肝臓及び豚肉。 その他：畜肉、家きん肉及び家兎肉
熟成製品	熟成ボンレスハム、 熟成ロースハム、 熟成ショルダーハム		香味：熟成特有の風味を有し、優良であること。 外観：形態が優良で、損傷及び汚れがないこと。 色沢：色沢が優良であること。 肉質等：肉質が優良で、液汁の分離がなく、赤肉と脂肪の割合が適当であること。	－	粗たん白質 18.0 以上 （赤肉中）	熟成ボンレスハム：豚もも肉、 熟成ロースハム：豚ロース肉、 熟成ショルダーハム：豚肩肉
	熟成ボロニアソーセージ、 熟成フランクフルトソーセージ、 熟成ウインナーソーセージ＊		香味：熟成特有の風味を有し、優良であること。 色沢：色沢が優良であること。 肉質等：肉質及び結着が優良で、気孔がないこと。	65 以下	－	豚肉、牛肉
	熟成ベーコン、 熟成ロースベーコン、 熟成ショルダーベーコン		香味：熟成特有の風味を有し、優良であること。 外観：形態及びくん煙の状態が優良で、損傷及び汚れがないこと。 色沢：色沢が優良であること。 肉質等：肉質が優良で、液汁の分離がなく、赤肉と脂肪の結着が優良で、かつ、その割合が適当であること。	－	粗たん白質 18.0 以上 （赤肉中）	熟成ベーコン：豚ばら肉、 熟成ロースベーコン：豚ロース肉、 熟成ショルダーベーコン：豚肩肉

*：品位における「外面の状態」：1 変形していないこと。2 密封が完全であること。3 損傷していないこと。4 ケーシングと内容物

が遊離していないこと。5 ケーシングの結さつ部に内容物が付着していないこと。

図表 1-26 日本農林で許可されている食肉以外の原材料

令和元年8月19日確認

	品 名		調味料			香辛料	結着材料				結着材料					種物	備考
			食塩	砂糖類	その他		でん粉	小麦粉	コーンミール		植物性たん白	卵たん白	乳たん白	血液たん白	粗ゼラチン		
ベーコン類	ベーコン	特級	○	○	○	○											
		上級	○	○	○	○											
		標準	○	○	○	○					(○	○	○	○)			() 1% 以下。
	ロースベーコン、ショルダーベーコン		○	○	○	○					(○	○	○	○)			() 1% 以下。
ハム類	骨付きハム		○	○	○	○											
	ラックスハム		○	○	○	○											
	ボンレスハム、ロースハム、ショルダーハム	特級	○	○	○	○											
		上級	○	○	○	○											
		標準	○	○	○	○					(○	○	○	○)			() 1% 以下。
プレスハム	プレスハム	特級	○	○	○	○	(○	○	○		○	○	○	○)			() 3% 以下。
		上級	○	○	○	○	(○	○	○		○	○	○	○)			() 3% 以下。
		標準	○	○	○	○	(○	○	○		○	○	○	○)			() 5% 以下。但しでん粉 3% 以下。
ソーセージ	ボロニアソーセージ、フランクフルトソーセージ、ウインナーソーセージ	特級	○	○	○	○											
		上級	○	○	○	○	(○	○	○		○	○	○	○)			() 5% 以下。但しでん粉 3% 以下。
		標準	○	○	○	○	(○	○	○		○	○	○	○)	○		() 10% 以下。但しでん粉 5% 以下。粗ゼラチン 5% 以下。
	リオナソーセージ	上級	○	○	○	○	(○	○	○		○	○	○	○)		○*1	() 5% 以下。但しでん粉 3% 以下。
		標準	○	○	○	○	(○	○	○		○	○	○	○)	○	○*1	() 10% 以下。但しでん粉 5% 以下。粗ゼラチン 5% 以下。
	レバーソーセージ		○	○	○	○	(○	○	○		○	○	○	○)			() 10% 以下。但しでん粉 5% 以下。
	セミドライソーセージ ドライソーセージ	上級	○	○	○	○	(○	○	○		○	○	○	○)			() 5% 以下。但しでん粉 3% 以下。
		標準	○	○	○	○	(○	○	○		○	○	○	○)	○		() 10% 以下。但しでん粉 5% 以下。粗ゼラチン 5% 以下。
	加圧加熱ソーセージ		○	○	○	○	(○	○	○		○	○	○	○)	○		() 10% 以下。但しでん粉 5% 以下。粗ゼラチン 5% 以下。
	無塩せきソーセージ		○	○	○	○	(○	○	○		○	○	○	○)	○		() 10% 以下。但しでん粉 5% 以下。粗ゼラチン 5% 以下。
熟成製品	熟成ボンレスハム、熟成ロースハム、熟成ショルダーハム		○	○	○*2	○											
	熟成ボロニアソーセージ、熟成フランクフルトソーセージ、熟成ウインナーソーセージ		○	○	○*3	○											
	熟成ベーコン、熟成ロースベーコン、熟成ショルダーベーコン		○	○	○*2	○											

* 1：豆類、野菜類、ナッツ類、果実、穀類、海藻、食肉製品、卵製品、乳製品、魚介類及びフォアグラ。(但し 30% 以下)
* 2：はちみつ及び糖アルコール
* 3：はちみつ、粉乳、牛乳、バター、チーズ、果汁、全卵、卵黄及び糖アルコール

図表 1-27 食肉科研業務規程に定める JAS に使用可能な食品添加物

令和3年2月1日改正

	物質名	ベーコン類					ハム類				プレスハム			ソーセージ				熟成製品		
		特級	上級	標準	その他		特級	上級	標準	その他	特級	上級	標準	特級	上級	標準	その他	熟成 ハム類	熟成 ソーセージ類	熟成 ベーコン類
調味料	5'-イノシン酸二ナトリウム、塩化カリウム、5'-グアニル酸二ナトリウム、グリシン、L-グルタミン酸ナトリウム、コハク酸二ナトリウム、乳酸ナトリウム、5'-リボヌクレオチド二ナトリウム	○	○	○	○		○	○*3	○*3	○	○*3	○*3	○*3	○*3	○*3	○*3	○*3	○*8	○*3	○*8
結着補強剤	ピロリン酸四カリウム、ピロリン酸二水素二ナトリウム、ピロリン酸四ナトリウム、ホリン酸カリウム、ポリリン酸ナトリウム、メタリン酸カリウム、メタリン酸ナトリウム	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
発色剤	亜硝酸ナトリウム、硝酸カリウム、硝酸ナトリウム	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○*6	○	○	○
乳化安定剤	カゼインナトリウム			○	○			○	○			○	○		○	○	○			
酸化防止剤	L-アスコルビン酸、L-アスコルビン酸ナトリウム、エリソルビン酸ナトリウム、dl-α-トコフェロール、ミックストコフェロール	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
保存料	ソルビン酸、ソルビン酸カリウム							○	○		○	○	○	○	○	○	○*7		○	
pH 調整剤	クエン酸、グルコノデルタラクトン、酢酸ナトリウム、フマル酸、乳酸ナトリウム	○*1	○*	○*1	○*1					○*1	○*4	○*4	○*4	○*5	○*5	○*5	○*5		○*4	○*1
増粘安定剤	カードラン、カラギーナン、キサンタンガム、グァーガム、ローカストビーンガム			○*2	○*2			○*2	○*2			○*2	○*2		○*2	○*2	○*2			
日持向上剤	グリシン、酢酸ナトリウム							○*9	○*9		○*9	○*9	○*9	○*9	○*9	○*9	○*9		○*9	
甘味料	カンゾウ抽出物		○	○	○			○	○	○		○	○		○	○	○			
製造用剤	加工でん粉（アセチル化アジピン酸架橋デンプン、アセチル化リン酸架橋デンプン、アセチル化酸化デンプン、オクテニルコハク酸デンプンナトリウム、酢酸デンプン、酸化デンプン、ヒドロキシプロピルデンプン、ヒドロキシプロピル化リン酸架橋デンプン、リン酸モノエステル化リン酸架橋デンプン、リン酸化デンプン、リン酸架橋デンプン）										○	○	○		○	○	○			
着色料	アナトー色素、カラメルⅠ、カラメルⅢ、カラメルⅣ、クチナシ赤色素、コウリャン色素、コチニール色素、食用赤色3号、食用赤色102号、食用赤色105号、食用黄色5号、トウガラシ色素、ノルビキシンカリウム、ベニコウジ色素、ラック色素															○	○*6			
香辛料抽出物		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
くん液		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
強化剤	クエン酸第一鉄ナトリウム、焼成カルシウム、炭酸カルシウム、未焼成カルシウム										○	○	○	○	○	○	○			

* 1：乳酸ナトリウムに限る。
* 2：カゼインナトリウムを使用しない場合に限る。
* 3：グリシンにあっては、保存料を使用しない場合に限る。
* 4：グルコノデルタラクトン、乳酸ナトリウムを除く。
* 5：乳酸ナトリウムを除く。
* 6：無塩せきソーセージを除く。
* 7：加圧加熱ソーセージ及びレバーソーセージを除く。
* 8：コハク酸二ナトリウム、5'-リボヌクレオチド二ナトリウムを除く。
* 9：保存料を使用しない場合に限る。

【添加物に関する規制】

JASでは、従来、添加物の基準として、使用可能なものをポジティブリストで規定してきました。しかし、このポジティブリスト制度については次のような指摘がありました。

- ・食品衛生法で安全とされた添加物をJASのポジティブリストから削除する科学的根拠が希薄。
- ・使用する添加物の種類は限定できても、使用量の削減には寄与していない。むしろ、添加物の種類が制限されることによって、添加物の相乗効果による量的な削減が期待できなくなる。

このため、JASにおける添加物の基準を、コーデックス一般規格に定める「添加物の使用が必要かつ最小限であること」に改正する必要があるとして、全てのJAS製品について、順次改正されています。

食肉加工品のJASは、平成26年8月に改正されました。その概要は次のとおりです。（図表1-28）

図表 1-28 添加物についての JAS 改正の概要

【改正前】

次に掲げるもの以外のものを使用していないこと。

1. 調味料
5'イノシン酸二ナトリウム、塩化カリウム、…のうち3種以下
2. 結着補強剤
ピロリン酸四カリウム、…

【改正後】

1. 添加物の使用が必要かつ最小限であること。（コーデックス一般規格3.2、3.3）
2. 使用量が記録され、記録を保管すること。
3. 1の情報を一般消費者に伝達する方法を有すること。

コーデックスの一般規格では…

- 必要な添加物の判断(3.2)として、
 - ①使用にメリットがある。
 - ②消費者に健康上のリスクがない。
 - ③他の実行可能な手段で目的が達成できない 等を満たすことが求められる。
- 最小限の使用の判断(3.3)の判断として、
 - ①目的の効果を達成する必要最小限の使用。
 - ②加工、包装過程で使用し、最終製品に効果が期待できない添加物の低減 等を満たすことが求められる。

JAS 認証業務に混乱をきたさないようにするため、農林水産省は各登録認証機関に対し、一定のルールのもとに、使用可能な添加物のリストを業務規程に具体的に掲載するよう求めました。登録認証機関である（一社）食肉科学技術研究所は、委員会での検討を経て、業務規程に JAS で使用できる添加物のリストを定めています。本リストは食肉科研のホームページ（<http://www.shokunikukaken.jp/>）にも掲載されています。

熟成 JAS

①生産方法の基準

熟成 JAS には図表 1-29 のとおり、「生産方法についての基準」があり、「熟成」行程における「塩せき温度」、「塩せき期間」、「塩せき液（ピクル液ともいいます）の注入割合」の3項目が規定されています。

熟成製品は、生産方法がこの基準に適合しなければ、たとえ出来上がった製品の成分規格が JAS に適合していたとしても、熟成 JAS マークを貼ることはできません。

②熟成 JAS の特徴

熟成 JAS は、品位、成分規格、原材料の使用基準が次のように規定されています。

■品位

香味、外観、色沢、肉質等の項目に分けてそれぞれの基準に適合するかどうかが評価されます。熟成 JAS は

熟成工程を経ることによって、特に「香味」に特徴が現れるため、香味の基準は「熟成特有の風味を有し、良好であること」とされています。

■成分規格

熟成 JAS は、より価値を高めた製品なので、JAS 特級の品質基準と同じです。

■添加物以外の原材料の使用基準

熟成 JAS は「熟成風味」が特徴なので、一般 JAS で使用できる各種エキス類、しょうゆやワインなどの調味料は熟成ハム類、熟成ベーコン類には使用できません。

但し、熟成ソーセージ類は、調味料により工夫を凝らして独特の風味を作り出す製品であることから、「粉乳、牛乳、バター、チーズ、果汁、全卵及び卵黄」を調味料として使用することができます。



「熟成」とは

熟成は、JAS の定義で、「原料肉を一定期間塩せきすることにより、原料肉中の色素を固定し、特有の風味を醸成させること」とされています。

原料肉を塩せき剤とともに低温で長時間置くと、原料肉中の酵素類や微生物の作用により、たんぱく質や脂肪の一部が分解されて、風味に関連するアミノ酸、有機酸などの多くの物質が生成されます。また、発色剤には発色（ヘム鉄の固定）効果や保存性の付与などの作用があります。

参考図表 JASマークの種類（飲食料品 53規格）

一般 JAS マーク	 ※	ベーコン類、ハム類、プレスハム及びソーセージ、ハンバーガーパティ及びチルドハンバーグステーキ、チルドミートボール、即席めん、しょうゆ、製材など
特色 JAS マーク	 熟成 食肉科学技術研究所	熟成ハム類、熟成ソーセージ及び熟成ベーコン類、地鶏肉、生産情報公表牛肉、生産情報公表豚肉、大豆ミート食品類
有機 JAS マーク	 ※	有機農産物、有機畜産物、有機加工食品、有機飼料
試験方法 JAS マーク		試験方法 JAS を使用した試験の結果などに付されます。

※は認証機関名（食肉科学技術研究所など）

図表 1-29 生産方法の基準

種類	熟成ハム類	熟成ソーセージ類	熟成ベーコン類
	熟成ボンレスハム、熟成ロースハム、熟成ショルダーハム	熟成ボロニアソーセージ、熟成フランクフルトソーセージ、熟成ウインナーソーセージ	熟成ベーコン、熟成ロースベーコン、熟成ショルダーベーコン
塩せき温度	低温（0℃以上 10℃以下）		
塩せき期間	7日間以上	3日間以上	5日間以上
塩せき液の注入割合	原料肉重量の15%以下	—	原料肉重量の10%以下



『JASマークが付いてて安心』そのワケは？

- (1) “JAS 認証工場” は、施設設備や品質管理が農林水産大臣が定める基準に適合しています。
- (2) “JAS 認証工場” は、講習を受けた有資格者が品質管理を担っていて、品質管理活動が体系的に行われています。
- (3) “JAS 認証工場” は、自ら監査を行い、さらに、登録認証機関による外部監査を受けていますので、透明性の高い製造・品質管理が行われています。
- (4) “JAS 認証工場” が製造した『JAS 製品』は、7 日間ごと[＊]に外部機関による検査が行われ、合格したものだけが流通します。
- (5) 『JAS 製品』の表示は、登録認証機関（食肉科研）によって関係法令に適合しているかがチェックされています。
- (6) 『JAS 製品』は、農林水産大臣の指示を受けた FAMIC ^{＊＊}）によって市販で購入され、JAS に合っているかを定期的に検査されています。

＊）熟成製品は 15 日間ごと
＊＊）独立行政法人 農林水産消費安全技術センター

図表 1-30 食肉製品（ハム・ソーセージなど）の分類

分類（製品群名）	製造基準の概要	保存基準	製品名（例）
加熱食肉製品	中心部を 63℃で 30 分間 又は同等以上加熱するもの	10℃以下 又は常温	ロースハム、 ソーセージ等
特定加熱食肉製品	中心部を 60℃で 12 分間 又は同等以上加熱するもの	4℃以下 又は 10℃以下	ローストビーフ等
非加熱食肉製品	低温で乾燥・くん煙する もの	4℃以下 又は 10℃以下 又は常温	ラックスハム、生ハ ム、セミドライソー セージ等
乾燥食肉製品	水分活性 0.87 未満とな るまで乾燥するもの	常温	ドライソーセージ、 ビーフジャーキー等

食肉加工品の関連法規

食肉加工品に関連する法規には、食肉加工品に関する法規と食肉加工品の原料となる原料肉に関連する法規があります。

原料肉に関しては、家畜の肥育及びと畜、輸入、市場流通、価格等に関する種々の関連法があり、これらの関連法規に適合した原料肉が食肉加工品に使用されています。

食肉加工品に関し特に重要な法規は、「JAS 法」と「食品衛生法」、「ハム・ソーセージ類の表示に関する公正競争規約」、「家畜伝染病予防法」などがあります。

「JAS 法」「食品衛生法」及び「健康増進法」のうち表示に係る部分が平成 25 年 6 月に「食品表示法」として成立し、令和 2 年 4 月から完全施行されました。

①「食品衛生法」（厚生労働省）

昭和 22 年に制定された、食品衛生

に関する基本的な法規です。

この法律の目的は、「食品の安全性の確保のために公衆衛生の見地から必要な規制その他の措置を講ずることにより、飲食に起因する衛生上の危害の発生を防止し、もつて国民の健康の保護を図ること」となっており、「食品衛生法」では腐敗・変敗、有毒有害、不衛生な食品の販売を禁止し、さらにこのような食品が販売されることのないように様々な基準が設けられています。

食肉加工品とかかわりの深い事項は、次のとおりです。

■食肉加工品の分類及び製造基準

食肉及び食肉加工品は、食品衛生上、次のとおり区分されています。

◎食肉、食肉加工品（半製品）

煮る、焼くなどの調理をした後に食するもの。

◎食肉製品（ハム・ソーセージ・ベーコンその他これらに類するもの）

そのまま食することができるように製造されたもの。

◎その他食肉を含む加工品

そのまま食することができよう製造されたものと、煮る、焼くなどの調理をした後に食するもの（惣菜など）。

ハム・ソーセージなどの食肉加工品は「食肉製品」に区分される食品に該当しますが、「食品衛生法」に基づき製造方法の違いにより、図表 1-30 のとおり大きく 4 つに分類されます。それぞれに原料肉の状態、食品添加物などの使用量、製造工程での温度条件などが細かく規定された製造基準などが定められています。

■製造設備、営業許可・資格等

食肉製品製造業は、「食品衛生法」に基づく製造基準を順守し、かつ、営業許可、資格等が必要な業種で、このうち営業許可基準は都道府県の条例で定められています。

■その他の基準

「食品衛生法」は、食肉や食肉加工

品の安全確保のために、次のような基準が設けられています。

◎病害等の販売の禁止

食肉は、「と畜場法」により厳格な規制が行われ、食用となるための検査をしています。「食品衛生法」は、一定の病気の家畜の食肉を食品として販売することを禁止し、さらに、輸入食肉について、輸出国政府による衛生証明書が添付されたもの以外の輸入を禁止しています。

◎残留農薬・医薬品基準

農畜水産物は、残留する農薬・医薬品の基準値が設定されています。輸入食肉は輸入時の厚生労働省の検査で、国内で生産された食肉は都道府県が行う検査などで監視が行われています。

◎食品添加物

食品添加物は、原則として厚生労働大臣が指定したものの以外の製造、輸入、使用、販売等は禁止されており、指定の対象には化学的合成品だけでなく天然物

も含まれています。

なお、食品添加物は、規格（純度や成分）や基準が定められています。

◎表示

表示は、容器包装詰めのものについて、製品群名、名称、原料肉、食品添加物、保存方法、製造業者名などに加え、遺伝子組み換え食品、アレルギー物質、水分活性、pH などの表示基準が定められています。

②ハム・ソーセージ類の表示に関する公正競争規約（公正取引委員会）

公正競争規約は、自主的にハム・ソーセージ業界で表示の適正化を図るために、公正取引委員会の認定を受けて、平成 4 年に設けたルールです。本規約は、業界の自主規制機関である「ハム・ソーセージ類公正取引協議会」によって運営されています。

③「計量法」（経済産業省）

食肉、食肉加工品の製造・販売事

業者は、法定計量単位（g 又は kg）で示して販売するとともに、「計量法」で定める誤差である量目公差（**図表 1** P 37）を超えないように、計量しなければなりません。

量目公差は、実際の量が表示量に対して不足している場合に限り適用され、また、密封して販売する場合は内容量を g（グラム）又は kg（キログラム）



食品添加物の基準とは

食品添加物の基準は、過剰摂取による影響が生じないよう、食品添加物の品目ごとあるいは対象となる食品ごとに上限が定められています。



景品表示法と公正競争規約（公正取引委員会）

景品表示法

「独占禁止法」の特例法として制定され、「不当景品類及び不当表示防止法」といい、不当な表示や過大な景品類の提供を制限又は禁止し、公正な競争を確保することにより、消費者が適正に商品・サービスを選択できる環境を守るための法律です。

公正競争規約

「景品表示法」第 36 条の規定に基づき、事業者又は事業者団体が、公正取引委員会の認定を受けて、景品（景品規約）又は表示（表示規約）に関する事項について自主的に設定する業界のルールのことです。

この規約の目的は、不当な表示や過大な景品類の提供による競争を防止し、業界大多数の良識を「商慣習」として明文化し、この「商慣習」を自分も守れば他の事業者も守るという保証を与え、不当表示や過大な景品類の提供を未然に防止するものです。

△）の単位で表記します。

食肉加工品の計量は、正確なばかりを使用する必要があるため、2 年に 1 度の法定定期検査を受けることが義務付けられています。

④「家畜伝染病予防法」（農林水産省）

「家畜の伝染性疾病の発生を予防し、及びまん延を防止することにより、畜

産の振興を図る」ことを目的とし、食肉の円滑な流通を確保するために、国内の家畜衛生対策とともに、輸入される動物及び畜産物等について、家畜衛生上安全なもののみを輸入させて、日本への家畜の伝染性疾病の侵入防止を図ることが規定されています。

また、伝染病の牛疫、口蹄疫及びア

認証制度等

JAS 認証工場制度、ISO など種々の資格（いわゆる認証制度等）は、製品などの品質向上を図るため制定され、製品の包装には、取得した JAS や ISO などのマークが付されています。

① JAS 認証工場制度

ハム・ソーセージ・ベーコンは、「JAS 法」に基づき JAS が定められています。JAS マークを表示することができるとは、登録認証機関から認証された事業者（JAS 認証工場）のみとなっています。

ハム・ソーセージ・ベーコン類等の JAS 認証工場は、登録認証機関である食肉科学技術研究所から、製造施設、品質管理及び格付の実施方法、熟成ハム類、熟成ソーセージ類及び熟成ベーコン類では生産行程管理を含めて、認証基準に適合していることの認証を受けています。

フリカ豚コレラが発症している国からは、対象品（偶蹄類の動物（牛、豚など）、受精卵・精液・未受精卵、ハム・ソーセージ・ベーコン、偶蹄類の動物の肉や臓器）は輸入禁止になっています。

これらの伝染病が発症していない世界 36 カ国・地域からは、輸出国政府機関発行の検査証明書があれば自由に対象品を輸入（制限される国もあります）できます。

なお、この他に、家畜の飼養段階での衛生管理の徹底を図るための衛生管理基準の設定、口蹄疫、豚コレラなどの重大な家畜伝染病についての特定家畜伝染病防疫指針の作成が規定されています。

⑤「健康増進法」（厚生労働省）

「我が国における急速な高齢化の進展及び疾病構造の変化に伴い、国民の健康の増進の重要性が著しく増大していることにかんがみ、国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善その他の国民の健康の増進を図る

ための措置を講じ、もって国民保健の向上を図ること」を目的としています。

従来、健康増進法にあった表示基準は、食品表示法に一元化されています。

⑥「容器包装リサイクル法」

（環境省、経済産業省、財務省、厚生労働省及び農林水産省）

「容器包装に係る分別収集及び再商品化の促進等に関する法律」といい、「容器包装廃棄物の再商品化を促進するための措置を講じることにより、一般廃棄物の減量・再生資源の利用を通じて廃棄物の適正な処理と資源の有効な利用の確保を図り、生活環境の保全や国民経済の健全な発展に寄与する」ことを目的としています。

食肉加工品は、容器包装に容器包装リサイクルマークを表示するとともに、食肉加工業界で定めたガイドラインにより容器包装の材質表示を行っています。



HACCP とは

HACCP とは、Hazard Analysis and Critical Control Point の頭文字をとったもので、「危害分析重要管理点」と訳され、エッチ・エー・シー・シー・ピー、ハサップなどと読みます。

食品の製造・加工工程のあらゆる段階で発生するおそれのある生物学的、化学的、物理的危害をあらかじめ分析（Hazard Analysis）し、その結果に基づいて、製造工程のどの段階でどのような対策を講じればより安全な製品を得ることができるかという重要管理点（Critical Control Point）を定め、これを連続的に監視することにより製品の安全を確保する衛生管理手法です。

【HACCP システム適用のための7原則 12 手順】

HACCP システムは、次の7原則 12 手順に従って、衛生管理の実施計画を作成し、実施することです。

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| (1) 専門家チームの編成（手順1） | (7) 重要管理点の特定（手順7）（原則2） |
| (2) 製品の記述（手順2） | (8) 管理基準の設定（手順8）（原則3） |
| (3) 意図される使用方法の確認（手順3） | (9) モニタリング方法の設定（手順9）（原則4） |
| (4) 製造工程一覧図及び施設の図面（手順4） | (10) 改善措置の設定（手順10）（原則5） |
| (5) 現場確認（手順5） | (11) 検証方法の設定（手順11）（原則6） |
| (6) 危害分析（手順6）（原則1） | (12) 記録保存及び文書作成規定の設定（手順12）（原則7） |

FAO / WHO 合同食品規格委員会（コーデックス）作成ガイドライン

は、（公財）日本適合性認定協会（JAB）から認定を受けた審査登録機関が行っています。（図表1-31）

認定を受けた事業者は、半年（又は1年）ごとに定期審査を受け、3年ごとに更新審査を受けます。

⑤ 技能検定制度

技能検定制度は、働く人の有する技能を一定の基準によって検定し、証明する国家検定制度です。

技能検定は、労働者の技能と地位の向上を図り、日本の産業の発展に寄与しようとするものであって、「職業能力開発促進法」に基づいて、現在137職種について実施されています。

技能検定の合格者は、厚生労働大臣名（特級、1級、単一等級）又は都道府県知事名（2級、3級）の合格証書が交付され、技能士と称することができます。

食肉加工品製造は、「ハム・ソーセージ・ベーコン製造」の職種として、1級、2級の2等級区分で、学科試験及び実技試験により実施されています。

JAS 認証工場は、品質管理及び製品検査により製品がJASを満たしている場合、製品にJASマークを表示することができます。

また、登録認証機関は、JAS 認証工場の製造施設や品質管理の実施状況などが、引き続き十分であるかを定期的に調査して確認しています。

② 有機JAS制度

有機JASは、「JAS法」に基づいて制定された有機農産物加工食品の生産又は製造の方法について認証を受けたもののみが、JASに適合するものであるかどうかについて格付を行い、有機JASマークを表示することができます。

有機JASの定義は、「有機加工食品のうち、原材料（食塩、水及び加工助剤を除く）の重量に占める農産物、畜産物（有機畜産物を除く）、水産物及びこれらの加工品並びに食品添加物（加工助剤を除く）の重量の割合が5%以下であるものをいう」となっています。

③ HACCP システム制度

HACCP システムは、食品製造のための衛生管理手法であり、国際的には1993年にHACCP導入のためのガイドラインとして作成されました。日本では、平成7年に「食品衛生法」の中で、HACCPシステムを基礎とした衛生管理手法として、総合衛生管理製造過程による製造又は加工についての厚生労働大臣の承認制度が導入されました。

総合衛生管理製造過程の承認は、「食品衛生法」に基づく規格基準が定められている食品に限られ、承認対象食品は次の製品に規定されました。

- ◎ 乳・乳製品
- ◎ 食肉製品
- ◎ 容器包装詰加圧加熱殺菌食品
- ◎ 魚肉練り製品
- ◎ 清涼飲料水

平成30年6月に、食品衛生法等の一部を改正する法律が公布され、HACCPに沿った衛生管理が制度

化されました。令和2年6月で法律が施行されました。

1年間の猶予期間を経て、令和3年6月にHACCPに沿った衛生管理制度が完全施行され、全ての施設でHACCPを導入することが義務化されました。同時に「総合衛生管理製造過程承認制度」は廃止されました。

④ ISO22000

ISO22000は、食品衛生に関する国際規格として2005年に発行されました。

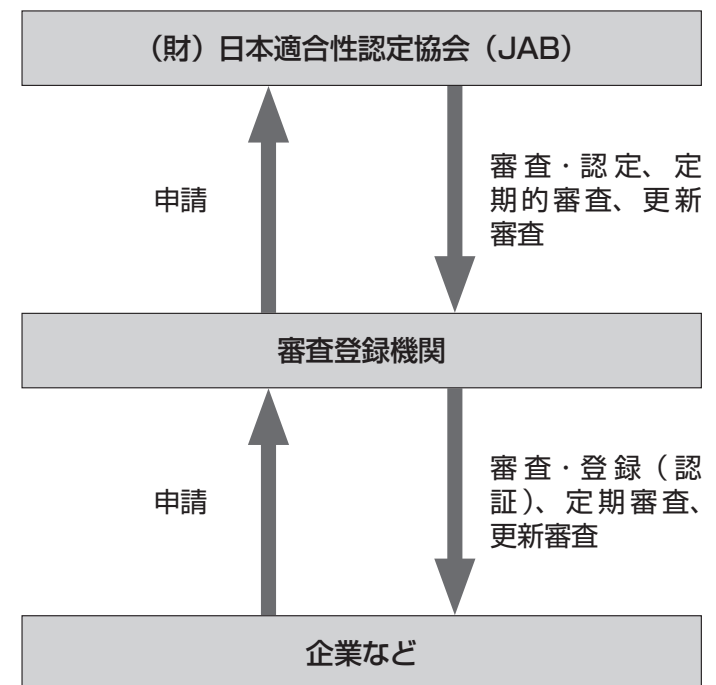
ISO22000は、「ISO22000…2005 食品安全マネジメントシステム・フードチェーンのあらゆる組織に対する要求事項」といい、HACCPシステムを取り入れた食品衛生に関する規格です。

認証の対象は、食品製造のみならず、例えば、農畜産物の生産現場（農場）、小売、輸送・保管及び配送、食品製造機械、食品の包装資材などの事業者も対象としています。

日本では、ISO22000の認証

食肉加工品の安全・安心

図表 1-31 ISO22000 審査登録の仕組み



ISO とは

ISO は、正式名称を国際標準化機構 (International Organization for Standardization) といい、電気及び電子技術分野を除く全産業分野 (鉱工業、農業、医薬品等) に関する国際規格の作成を行っている民間の非政府組織です。本部はスイスのジュネーヴにあり、各国 1 機関が参加できることとなっています。国際標準化機構が出版した国際規格も、一般には ISO と呼ばれています。アイエスオー、アイソ、イソなどと読みます。

JASに関する検査体制

JAS制度

JASマークは、認証製造業者のみが貼付することができます。

認証製造業者とは、農林水産大臣に登録された第三者機関である登録認証機関の審査を受け、施設や品質管理等の状況が農林水産大臣の定める基準（取扱業者等の認証の技術的基準）を満たしている事業者です。製品にJASマークを貼付するには、そのJASに適合していると判定（格付）することが必要です。（図表2-1）

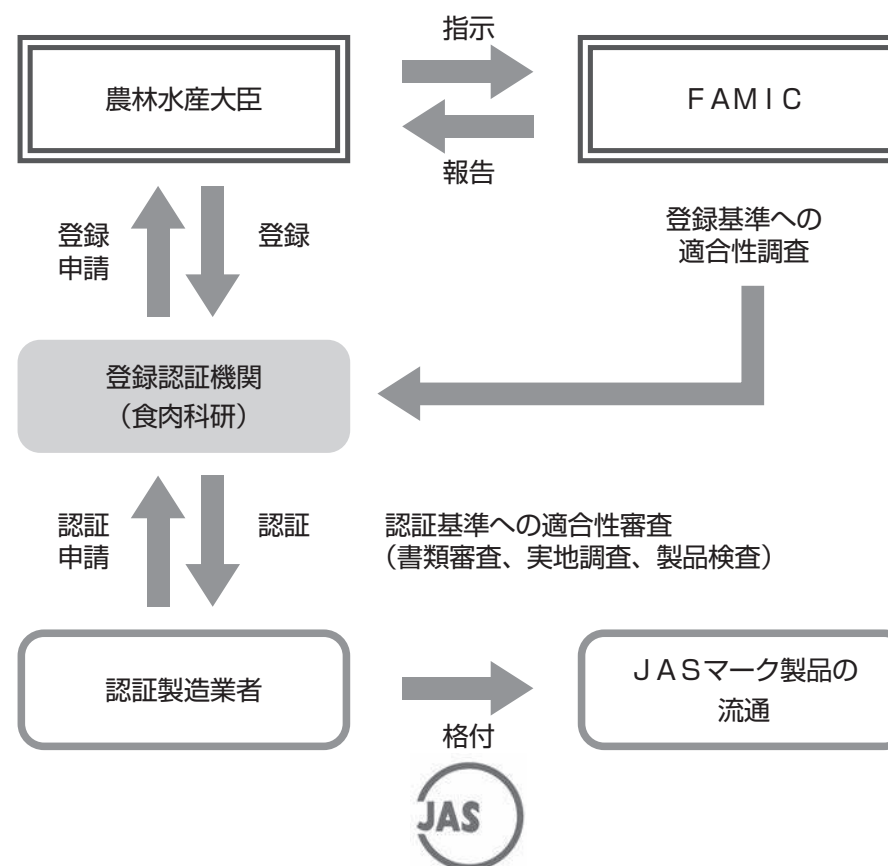
JAS認証を受けたい製造業者等は、格付を行う農林物資の種類及び工場ごとに登録認証機関に認証申請を行います。

登録認証機関は、申請内容が農林水産大臣の定める「取扱業者等の認証の技術的基準」に適合しているかどうかを、書類審査、実地調査、製品検査により審査して認証します。

JAS認証製造業者等は、認証を受けた後も認証時の状態が維持されているかどうかの確認のため、登録認証機関から定期的な調査を受けます。基準に適合しないことが明らかになったときは、認証が取り消されることもあります。

一方、登録認証機関は、ISO/IEC17065に適合する法人であり、認証を行う農林物資の製造業者等に支配されていない法人であることが登録基準となっています。
ハム・ソーセージ等の食肉加工品は、食肉科学技術研究所が登録認証機関として登録されています。

図表 2-1 JAS 認証・格付・JAS マーク製品の流通の仕組み



ISO/IEC17065とは？

製品認証業務を行う第三者機関が適格であり、信頼できると認められるために順守しなければならない一般要求事項（ISO と IEC が共同で作成）です。「一般」、「組織」、「運営、手続、記録等」、「内部監査」、「機密保持」、「要員」などが規定されています。

格付とは？

JAS に適合しているかどうかを検査するためには、JAS マークを貼りたい製品の中から農林水産大臣が決めた基準に従って一部の製品を抜き出します。

格付とは、その一部の製品の検査結果が JAS に適合しているかどうかを判定することを指します。

なお、製品に JAS マークを貼付することを「格付の表示を付す」といいます。

「取扱業者等の認証の技術的基準」とは？

認証製造業者等が整備、維持しなければならない基準です。次の項目について、それぞれさらに詳細に規定されています。

- (1) 製造又は加工、保管、品質管理及び格付のための施設
- (2) 品質管理の実施方法
- (3) 品質管理を担当する者の資格及び人数
- (4) 格付の組織及び実施方法
- (5) 格付を担当する者の資格及び人数

2

食肉加工品の期限表示と保存方法及び食品添加物の安全性

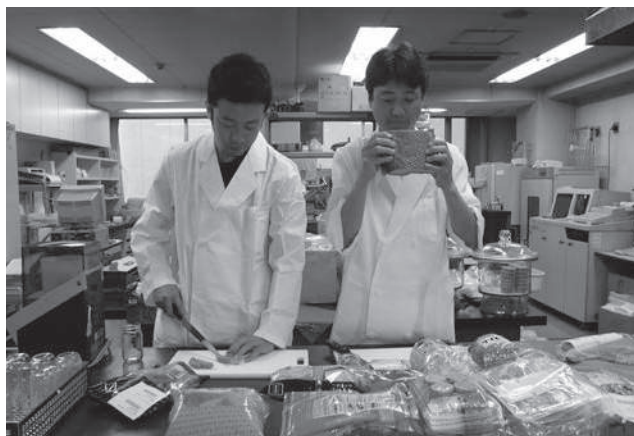
加工食品に日付表示が義務付けられたのは、「食品衛生法」において昭和23年に、飲用牛乳の一部の品目に製造年月日の表示が義務付けられたのが始まりです。「JAS法」では、昭和36年にJAS製品に原則として製造年月日の表示を行うこととされました。その後、製造年月日から期限表示に改正されました。

現在の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」に区分され、「消費期限」は生鮮食品など腐敗しやすいものに適用され、「賞味期限」はそれ以外の食品に適用されています。

したがって、「消費期限」の適用となる生鮮食品は、この期間を過ぎたものは食べないことが適切です。これに対して、「賞味期限」はおいしく食べられる期間で、この期間を過ぎても十

認証製造業者等の製造した製品がJASに適合するかどうかを検査する仕組みは、製造業者等が自ら行う場合と公正に検査を行える第三者検査機関に委託する場合の2通りの方法があります。

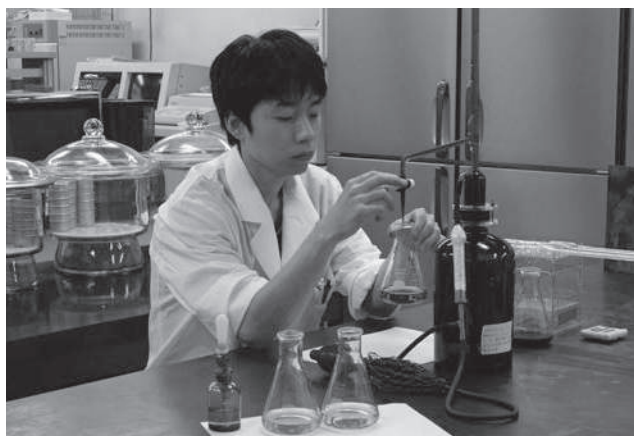
JAS格付のための製品検査



食肉科学技術研究所における品位検査

どちらも、粗たん白質などJASに定められている検査項目について、JASに定められている測定方法に従い必要な技能を有している者が検査しなければなりません。

さらに、検査に使用する機械器具は、その使用方法を定め、点検し、検査結果の信頼性が確保できる管理状況にあることが求められています。



食肉科学技術研究所におけるでん粉検査

認証製造業者等が行う検査

認証製造業者等が行う検査は、品質管理が適切に行われたことを確認するため、JASに定められている検査項目の他に亜硝酸根、ソルビン酸などの食品添加物の検査、大腸菌群などの微生物検査をはじめとしてさまざまな検査を行っています。

また、必要に応じて、製品の他に原料肉や香辛料などの副原材料も検査しますが、検査は自ら行う他、検査能力のある検査機関に依頼することもあります。

これらの検査は、認証製造業者以外の一般の製造工場でも行われていますが、認証製造業者の場合は、それらの検査結果について登録認証機関の定期的な調査を受けています。また、品質管理に使用する機械器具の管理や品質管理の実施状況についての内部監査も行われ、それらも登録認証機関の定期的な調査対象となっていますので、より透明性の高い品質管理が行われているといえます。

分に食べられます。最近では、この「賞味期限」を「消費期限」の意味と同じように考えて、この期間を過ぎた食品を処分してしまう人がいます。

また、多くの消費者は食品添加物を嫌いますが、例えば、豆腐のにがり、ジャムのペクチン、ハム・ソーセージの発色剤は、その食品を製造する際に必要な工程の一部であり、その使用に当たっては、食品の安全性にも配慮されています。

期限表示

期限表示は、食品が一定の品質を有していると認められる期限を「消費期限」又は「賞味期限」に分け、日単位又は月単位で表示されます。

期限表示は、平成7年に「製造年月

日」の表示に代わり制定され、原則として全ての加工食品に記載することになっています。

これによって、期限表示は、その食品をおいしく安全に食べられる期限を判断する目安となり、開封前の状態で定められた方法により保存した場合の期限として表示されています。

したがって、一度開封した食品は、その日持ちについて、消費者が個別に判断する必要がありますが、表示されている期限にかかわらず、早めに食べることが望ましいと考えられます。

①消費期限と賞味期限

全ての加工食品は、商品の特性に応じて「消費期限」又は「賞味期限」のどちらかを表示しなければなりません。

「消費期限」は、開封前の状態で定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗、その他品質の劣化に伴い、安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日をいいます。消費期限を過ぎた食品は食べないことが適切です。

一方、「賞味期限」は、開封前の状態で定められた方法により保存した場合に、期待される全ての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日のことです。

そして、「賞味期限」を過ぎた食品は、これらの品質がすぐに低下することはないため、それぞれの食品が食べられるかどうかは、消費者が個別に判断する必要があります。

食べられるかどうかの判断は、常に食品の色や臭いなどで「食べられるか」「食べられないか」を判断する経験を積んでいくことや、経験を積んだ年輩の人の意見を聞くことが重要となります。

■期限表示を省略できる加工食品

品質の劣化が極めて少ない加工食品、例えばでん粉、チューインガム、冷菓、砂糖、食塩、アイスクリーム類、うま味調味料、飲料水及び清涼飲料水（ガラス瓶入り又はポリエチレン容器入りのもの）、氷及び酒精飲料などの食品については、「期限表示」を省略することができます。

②期限表示の設定方法

食品に表示する期限の設定を適切に行うためには、食品等の特性、品質変化の要因や製造時の衛生管理の状態、原材料の衛生状態、保存状態等の当該食品に関する知見や情報を有している必要があります。このため、その食品のことをよく知っている者である製造業者が責任を持って期限の設定を行っています。（加工業者や販売業者が責任を持って設定する場合もあります）

製造業者は、微生物試験、理化学試験、官能試験等を含め、商品の開発・営業等により蓄積した経験や知識等を有効に活用することにより、科学的・

■「消費期限」を表示する

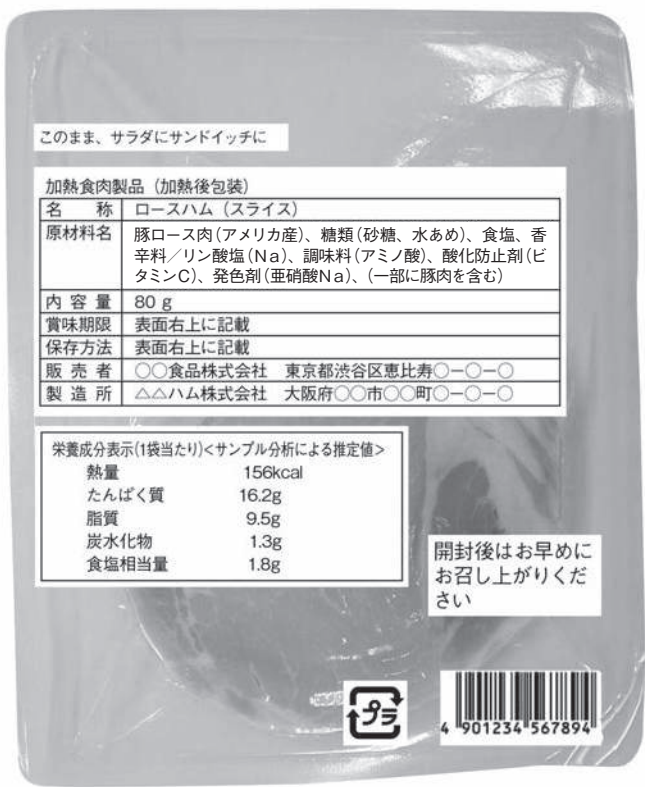
具体的な食品例

弁当、調理パン、そうざい、生菓子類、食肉、生麺類など劣化（悪くなる状態をいいます）が速い食品に表示されています。

■「賞味期限」を表示する

具体的な食品例

ハム・ソーセージなどの食肉加工品、スナック菓子、即席麺類、缶詰、牛乳、乳製品など品質の劣化が比較的穏やかな食品に表示されています。



食肉加工品の表示例

合理的な根拠に基づいて期限を設定しています。

食肉加工品については、業界団体で具体的な期限表示（賞味期限）のための試験方法ガイドラインを定めています。製造業者は、このガイドラインをもとにして行った製品ごとの試験の結果に基づいて、期限を設定しています。期限設定のための試験の具体的な例は、次のとおりとなっています。

①販売している形態の同一製品を検査に必要な個数だけ用意し、その製品の表示の「保存方法」で保管します。

② 保管した製品を5個ずつ、製造日から55日目まで検査したところ、「55日目」の検査で「異常」と判定されました。

検査日	検査する製品	検査結果
1日目（製造日）	5 個	正常
10日目	5 個	正常
20日目	5 個	正常

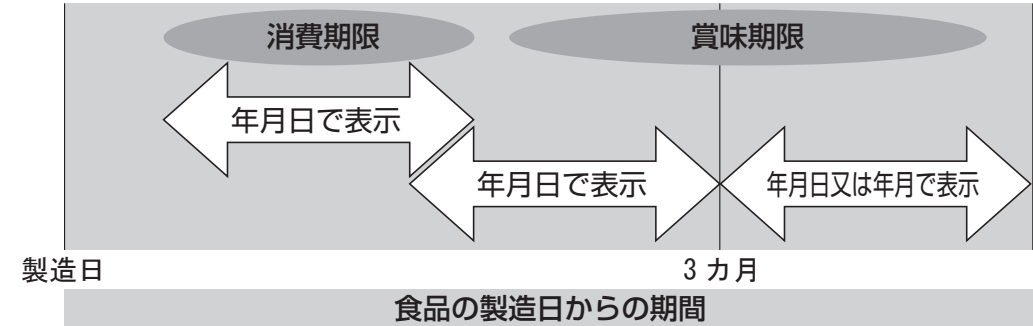
30日目	5 個	正常
40日目	5 個	正常
50日目	5 個	正常
55日目	5 個	異常

③ この製品が「正常」である期間は、「50日目」までになります。この「50日間」を可食期間といいます。

④ この製品の賞味期限は、次の計算式により設定します。

$$\begin{array}{rcl} \text{可食期間} & \times & \text{安全係数} & = & \text{賞味期限の期間} \\ 50 \text{ 日} & \times & 0.8 & = & 40 \text{ 日} \end{array}$$

図表 2-2 賞味期限は年月日又は年月で表示



ワンポイント講座

安全係数とは

安全係数とは、検査によって得られた期間（製品が正常であった最後の検査日までの期間）に対して、一定の安全率をみるために、食品の特性に応じて設定する1未満の係数です。安全係数は、個々の商品の品質のばらつきや商品の付帯環境などを勘案して設定します。これらの変動が少ないと考えられるものについては、0.8以上を目安にして設定します。



ワンポイント講座

E.coli（イー・コリ）

E.coli は、Escherichia coli の略で大腸菌の意味。動物の腸内細菌叢を形成する細菌で、一部のものは乳幼児の下痢症、病原大腸菌食中毒の原因菌となります。通常の加熱調理により死滅させることができます。

サルモネラ属菌

ヒトや動物の消化管に生息する腸内細菌で、その一部は病原性を示します。サルモネラ属菌による食中毒は、日本での発生件数が多いものの一つであり、卵、卵加工品を原因とした食中毒が多く発生しています。通常の加熱調理により死滅させることができます。

黄色ブドウ球菌

ヒトや動物の皮膚や粘膜などに常在する細菌で、増殖すると毒素を産生し食中毒の原因菌となります。顕微鏡で観察するとブドウの房のように複数の細菌が集団を形成し、培地上で黄色の集落を形成することからこの名前が付いています。通常の加熱調理により死滅させることができます。

⑤

設定された「賞味期限の期間」である「40日」を使って、実際の製品には、次のように表示します。

例えば、製造日が

令和5年10月1日の場合

製造日 令和5年10月1日

40日を加算

賞味期限 令和5年11月9日

※検査により可食期間が150日間となった場合

$$\begin{array}{rcl} \text{可食期間} \times \text{安全係数} & = & \text{賞味期限の期間} \\ 150 \text{ 日} \times 0.8 & = & 120 \text{ 日} \end{array}$$

⑥

検査項目

検査項目は、期限表示のための試験方法ガイドラインでは官能検査と微生物検査となっています。

「賞味期限の期間」である「120日」を使い、実際の製品には、次のように表示します。

製造日 令和5年10月1日

120日を加算

賞味期限 令和6年1月28日

賞味期限が3カ月を超える場合は年月で表示しても良いので、年月で表示する場合は「賞味期限 令和5年12月」となります。（図表2-2）

◎官能検査は、複数の人が製品の外観の状態、色調、肉質、香り、味により不良を判定する検査です。官能検査を行う人は、製品に対する知識と、「味の違いが分かる」能力が求められます。このため、甘味、塩辛味、酸味、苦味、うま味の区別能力を調べる「五味識別テスト」などにより、官能検査ができる人を選び、検査を行います。

◎微生物検査は、mco三（イー・コリ）、黄色ブドウ球菌、サルモネラ属菌、クロストリジウム属菌などから、製品の特性に応じて検査する細菌の種類を決めて行います。

図表 2-3 食肉加工品の製造方法の特徴と保存方法、成分規格

食品名	製造方法の特徴	製品群名	pH, 水分活性	保存方法	成分規格						
ロースハム、ウインナーソーセージなど	中心部を 63℃、30 分間（同等）以上加熱殺菌	加熱食肉製品	—	10℃以下	E.coli 黄色ブドウ球菌 サルモネラ属菌	陰性 1000 個 /g 陰性					
加圧加熱ソーセージなど	中心部を 120℃、4 分間（同等）以上加熱殺菌		—	常温	大腸菌群 クロストリジウム属菌	陰性 1000 個 /g					
ローストビーフなど	中心部を 60℃、12 分間（同等）以上加熱殺菌	特定加熱食肉製品	水分活性 0.95 未満	10℃以下	E.coli 黄色ブドウ球菌 クロストリジウム属菌 サルモネラ属菌	100 個 /g 1000 個 /g					
			水分活性 0.95 以上	4℃以下		1000 個 /g 陰性					
ラックスハム（生ハム）など	低温でくん煙 又は乾燥		単一肉塊	水分活性 0.95 未満	10℃以下	E.coli 黄色ブドウ球菌 サルモネラ属菌 リステリア・モノサイトゲネス	100 個 /g 1000 個 /g 陰性 100 個 /g				
				水分活性 0.95 以上	4℃以下						
非加熱食肉製品		ひき肉	①水分活性 0.91 未満 ② pH5.0 未満 ③水分活性 0.96 未満、 pH5.3 未満	10℃以下							
			④ pH4.6 未満 ⑤水分活性 0.93 未満、 pH5.1 未満	常温							
			サラミソーセージ、ビーフジャーキーなど	くん煙又は乾燥により水分活性を 0.87 未満	乾燥食肉製品			水分活性 0.87 未満	常温	E.coli	陰性

亜硝酸根：製品群共通で製品 1kg 中 0.070g 以下

食肉加工品の保存方法、保存期間

① 食肉加工品と保存

一般に食品は、理化学的变化及び微生物の増殖により品質が劣化します。食肉加工品の品質を劣化させる要因としては、次の理化学的变化と微生物による変化があります。

■ 理化学的变化

◎ 光による変化

食肉加工品は、光に曝^{さら}されると製品表面の色は淡赤色から褐色へ退色します。

◎ 空気による変化

食肉加工品は、空気に触れると褐色に退色します。また、食肉製品中の脂肪は、酸素によって酸化され、酸化臭を生じます。また酸素と結びついてできる過酸化物は、脂肪酸やビタミンを破壊し、風味と栄養素も影響を受けます。

■ 微生物による変化

食肉加工品は、水分に富み、たんぱく質を含み、でん粉、砂糖等が添加されている食品のため、微生物の影響を受けやすくなっています。

加熱食肉製品は、製品中心部の温度が 63℃、30 分間（又は同等以上の温度）以上の加熱殺菌をして製品化します。しかし、殺菌後も耐熱性の乳酸菌や芽胞が残り、低温に置かれても徐々に増殖を始め、最終的には製品は変質し腐敗していきます。

② 食肉加工品の保存方法

食肉加工品は、ほとんどの場合、冷蔵又は冷凍で保存することで、微生物の増殖、変色、脂質の酸化などによる劣化を防ぎ、栄養学的価値及び品質ならびに安全性を保持します。

「食品衛生法」の食肉製品規格基準は、主に微生物の増殖を抑制する観点から、図表 2-3 のとおり加熱食肉製品、特定加熱食肉製品、非加熱食肉製品及び乾燥食肉製品の 4 つに分類し、製造方法や製品の違いにより、

保存方法、成分規格などを定めています。それぞれの製品の特徴は、次のとおりとなっています。

◎ 加熱食肉製品

加熱することで微生物の増殖を抑制する製品です。

◎ 特定加熱食肉製品

加熱食肉製品より加熱条件がやや緩やかな条件で微生物の増殖を抑制する製品です。

◎ 非加熱食肉製品

加熱によるたんぱく質の熱変性を避け、水分活性又は pH を下げて微生物の増殖を抑制する製品です。

◎ 乾燥食肉製品

乾燥によって水分活性を下げることで微生物の増殖を抑制する製品です。

③食肉加工品の保存期間

フィルムで包装したハムやソーセージのパック製品は、いつまで保管できるのか、そしてどのようなになったら食べられなくなるのかが気になるところです。

ハムやソーセージは、加熱殺菌が十分に行われていますので、かなりの期間はそのままの品質を保ち、その後少しずつ成分であるたんぱく質や炭水化物、脂質が劣化していきませんが、賞味期限が経過しても十分に食べられます。そして、さらに経過していくと食べられなくなる状態になり、この状態になるまでの期間を保存期間といいます。

保存期間は、官能的すなわち外観の色、臭い、組織、ネトの発生などで判断し、保存期間を過ぎた時点を一般に「腐る」といいます。

「腐敗」を防ぐには、冷蔵庫に保管し、おいしい間に食べることが第一となります。

ハムやソーセージの家庭での保存方法は、一般に冷蔵庫による保存が通常

図表 2-5 食肉製品の保存期間の目安

食 品		期限表示のために 設定されている期間	開封後
ロースハム ボンレスハム (1 本もの)	真空 包装	冷蔵 14 ～ 70 日	冷蔵 2 ～ 7 日
プレスハム (1 本もの)	真空 包装	冷蔵 30 ～ 85 日	冷蔵 2 ～ 7 日
スライスハム (ロースハム、チョップ ドハム)	真空 包装	冷蔵 7 ～ 60 日	冷蔵 2 ～ 3 日
生ハム (スライス)	真空 包装	冷蔵 14 ～ 60 日	冷蔵 2 ～ 3 日
ベー コン	ブロック	真空 包装	冷蔵 7 ～ 65 日
	スライス	真空 包装	冷蔵 7 ～ 50 日
焼豚	真空 包装	冷蔵 40 ～ 50 日	冷蔵 2 ～ 7 日
ウインナー ソーセージ	真空 包装	冷蔵 5 ～ 45 日	冷蔵 2 ～ 3 日
フランクフルト ソーセージ	ガス 置換包装	冷蔵 5 ～ 35 日	冷蔵 2 ～ 3 日
サラミ ソーセージ	真空 包装	常 冷蔵 1 ～ 4 カ月	冷蔵 7 日～ 1 カ月

出典：商品科学研究所「加工食品保存のめやす」

で、冷凍保存はあまりおすすめできません。

市販されているハムやソーセージは、包装フィルムの改良、脱酸素剤やガスの封入あるいは真空包装などで長期的

に保存ができるため、外からの判断が難しくなっています。

食肉製品の一般的な包装の開封前と後の保存期間の目安は、図表 2-5 のとおりとなっています。



水分活性とは

微生物の生育に利用できる水（自由水といいます）の量を0から1の値で表します。食品中の水の状態は、結合水と自由水に分けられ、自由水は環境の温度、湿度の変化で容易に移動や蒸発をする水をいいます。また、結合水は食品の構成成分であるたんぱく質や炭水化物と固く結合している状態の水をいいます。微生物はこの結合水を利用することができないので、微生物の生育に利用できる水は自由水のみです。自由水の量が少ないと微生物は増殖することはできなくなり、自由水が多くなると微生物は増殖しやすくなります。図表 2-4 は、水分活性と微生物の増殖との関係を示したものです。

pH とは

物質の酸性、アルカリ性の度合いを示す数値です。

図表 2-4 微生物の増殖に必要な最低水分活性と食品例

微生物の種類	最低水分活性	食品例
シュドモナス 大腸菌 枯草菌 ウェルシュ菌 サルモネラ属菌 ボツリヌス菌 腸炎ビブリオ	0.985 ～ 0.95 0.960 ～ 0.935 0.95 0.97 ～ 0.96 0.97 ～ 0.94 0.96 ～ 0.94 0.97 ～ 0.95	生鮮果実、野菜、 大半の食肉製品、パン、 かまぼこ
セレウス菌 黄色ブドウ球菌	0.93 ～ 0.92 0.88 ～ 0.86	チーズ、乾塩生ハム
酵母	0.87	サラミソーセージ、 スポンジケーキ、塩鮭
カビ	0.8	豆類、米、イカの塩辛
好塩性細菌	0.75	ジャム、マーマレード、 はちみつ、しょうゆ
耐乾性カビ	0.65	裂きイカ、ゼリー、干しエビ
耐浸透圧性酵母	0.6	乾燥果実、煮干し
微生物は増殖できない	0.5	麺類、クッキー、クラッカー

出典：食肉科学技術研究所「食肉製品検査実習」

図表 2-6 食品添加物（令和 6 年 3 月 12 日現在）

区 分	物 質 の 例
指定添加物（476 品目）	亜硝酸ナトリウム、L－グルタミン酸ナトリウム等
既存添加物（357 品目）	カラメル色素、カラギナン、焼成カルシウム等
天然香料	オレンジ香料、ジャスミン香料、シナモン香料等
一般飲食物であって 添加物として使用されるもの	エタノール、ホエイソルト、果汁等

一方、薬（医薬品）は、飲んだり（内服）塗ったり（外用）注射したりすることにより、人や動物の疾病の診断、治療、予防を行うためのものであり、医療用医薬品と、薬局・薬店でだけでも購入できる一般用医薬品とに大別されます。また医薬品は「薬事法」において次のとおり定義されています。

◎日本薬局方^{注1}に収められているもの。

◎人又は動物の疾病の診断、治療又は予防に使用されることが目的とされているもの（医薬部外品^{注2}を除く）。

◎人又は動物の身体の構造又は機能に影響を及ぼすことが目的とされているもの（医薬部外品及び化粧品を除く）。

医薬品として譲渡を含め流通させるには、厚生労働大臣による製造販売承認が必要で、承認のない医薬品、医薬部外品、化粧品若しくは医療機器に該当しないものは「効能」「効果」などを表示することはできません。

^{注1} 医薬品に関する品質規格書。医薬品や生薬が収載されている他、試験法や純度の基準・剖型などが記されています。

^{注2} 日本の薬事法に定められた、医薬品と化粧品の中間的な分類で、人体に対する作用の緩やかなもので機械器具でないものです。

②食品添加物の指定

厚生労働大臣が指定する食品添加物は、安全性が確認されたもので、その使用が消費者に何らかの利点（有効性）を与えるものとなっています。

このため、食品添加物の指定及び使用基準改正に当たっては、FAO／WHO合同食品規格委員会の基準等を参考にするとともに、日本の食品摂取の状況等を勘案して、公衆衛生の観点から科学的に評価されています。（図表 2-7）



ガス置換包装

ガス置換包装は、空気が通りにくい包装資材を用いて不活性ガスを封入するものです。ガスの種類としては、炭酸ガスと窒素ガスがあり、目的は酸素の排除と炭酸ガスの静菌作用にあります。ガス包装の効果は、酸化防止、変色防止、好気性の微生物の増殖を抑えることにあります。ガス包装は真空包装に比べ、完全に酸素の除去ができないので、製品の劣化が真空包装より早いといった欠点があります。

④食肉加工品の保存上の注意点

食肉加工品を保存する場合には、次の点に注意して取り扱いことが重要です。

◎開封前でも表示に従って所定の温度以下で保存します。

食肉加工品の食品添加物と安全性

①食品添加物の範囲と薬（医薬品）との違い

食品添加物は、「食品衛生法」において「食品の製造の過程において又は

◎1本もののハムや焼豚、ブロックのベーコンは、開封後の切り口部分が多く傷みますので、切り口にラップを張りつけ、次に使用するときには切断面を少し切り落とせば開封前に近い状態で食べられます。但し、臭いと色を確認することが必要です。

◎冷凍庫に食肉加工品を保存すると、解凍時に水分が分離しておいしさに影響を与えます。

やむを得ず、冷凍する場合は、一回分ずつ小分けにし空気を入れないようにビッтарыと包んで冷凍保存し、解凍するときは、冷蔵庫でゆっくりと解凍することがおいしさを保つ方法です。

食品の加工若しくは保存の目的で、食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用する物」と定義されています。

また、食品添加物は安全性と有効性を確認して国が指定した「指定添加物」、長年使用されてきた天然添加物として品目が決められている「既存添加物」のほかに、「天然香料」や「一般飲食物添加物」に分類されています。

今後、新たに使われる食品添加物は、天然、合成の区別なくすべて食品安全委員会による安全性の評価を受け、国の指定を受け「指定添加物」になります。

なお、従来から使用されてきて、安全性が経験的に分かっている天然添加物については、厚生労働大臣がその物質名を「既存添加物名簿」として示し、「天然香料」、「一般に食品として飲食に供される物であって添加物として使用される物」についても、それぞれ指定制度によらず、食品添加物として使用することが認められています。（図表 2-6）

100分の1をかけて、人の健康をそこなうおそれのない数値（1日許容摂取量（ADI））を求め、さらに、それを十分下回る水準に定められています。

但し、通常の使用で1日許容摂取量を十分下回るもの、最終的に食品中に残存しないもの、天然添加物であって長年食品成分として摂取され一般には安全が確保されているものには、使用量の基準が定められていません。しかし、これらの使い過ぎは、味や色を悪くし、別の食品添加物の効果を妨げる場合もあります。

したがって、食肉加工品製造では、必要最低限の種類と量の食品添加物を使っています。

⑤発色剤の使用量について

食肉加工品には、発色剤として亜硝酸ナトリウム、硝酸カリウム、硝酸ナトリウムが使用されます。硝酸カリウム、硝酸ナトリウムは、細菌の働きなどによって亜硝酸に還元されてから発色剤としての効果を発揮します。発色

剤は、肉色の発色効果、食中毒菌（ボツリヌス菌）の増殖抑制効果、熟成風味の醸成効果、脂質酸化の防止効果などがあります。

一方、亜硝酸塩は、多量に摂取することによる急性毒性、慢性毒性があるため、食肉加工品中の残存量が0・07 g/kg（70 ppm）以下であることの制限があります。

使用量ではなく残存量で制限されているのは、亜硝酸塩が食肉を塩せきする間に食肉中の色素と結合するなどして減少していくためです。

食肉に対して100 ppmの亜硝酸塩を加えた場合、製品中の亜硝酸根残存量が20～30 ppm、200 ppm加えた場合は65 ppmであったというデータがあります。このように、発色剤は、添加した量と製品中の残存量に違いがあります。食肉加工品を製造する場合は、発色剤の効果を発揮しながらも製品中の亜硝酸根残存量が「食品衛生法」の基準を十分下回るようにするため、どの程度の添加量が良いかをよく確認してから使用しています。

亜硝酸ナトリウムは、その安全性を問題にされることがあります。亜硝酸塩は、食品中にあるジメチルアミンと反応し、発がん性のあるニトロソアミンができることが知られています。しかし、アミン類は、魚介類に多く含まれており、食肉にはほとんど含まれていないこと、また、ニトロソアミンができやすい条件はpHが3・6程度ですが、食肉加工品の多くはpHが6以上のため、現状では食肉加工品でニトロソアミンはほとんどできないことが分かっています。

亜硝酸塩のもとになる硝酸塩は、多くの野菜に含まれています。例えば、葉もの野菜のほうれん草、根菜類のたまねぎなどで2700 ppm～5500 ppm程度含まれていることが報告されています。また、食肉には亜硝酸が5 ppm程度含まれていることがあり、ハンバーグ生地にたまねぎを混ぜて冷蔵庫で保存すると、肉が発色することがあります。野菜に含まれる硝酸塩は、だ液中の細菌によって亜硝酸塩になることが分かっています。野菜などから由

図表 2-7 食品添加物の指定等

評 価	
安全性	要請された使用方法において、実証又は確認されること。
有効性	食品添加物の使用が、次のいずれかに該当することが実証又は確認されること。 ○食品の栄養価を保持するもの。 ○特定の食事を必要とする消費者のための食品の製造に必要な原料又は成分を供給するもの。 ○食品の品質を保持し、若しくは安定性を向上するもの。又は味覚、視覚等の感覚刺激特性を改善するもの。 ○食品の製造、加工、調理、処理、包装、運搬又は貯蔵過程で補助的役割を果たすもの。

図表 2-8 食品、添加物の規格基準の概要

基 準 の 内 容	
成分規格	含量、性状、確認試験、純度試験、定量法等
製造基準	添加物を製造する際の基準
使用基準	使用できる食品の種類と使用量や残存量等についての基準

③食品添加物の規格基準

食品添加物は、日常的に摂取する食品に使用されるため、添加物自体が安全であること、過剰に摂取することで人体に悪影響を与えないものとするため、「食品衛生法」で「厚生労働大臣は、公衆衛生の見地から、販売の用に供する食品若しくは添加物の製造、加工、使用、調理若しくは保存の方法につき基準を定め、又は販売の用に供する食品若しくは添加物の成分につき規格を定めることができる」としています。添加物を安全に製造するため添加物製造業者が守るべき基準などとして、「食品、添加物等の規格基準」が設けられています。（図表2-8）

④食品添加物と安全性

食品添加物は、安全性に関する試験として、実験動物を用いるなどにより、さまざまな毒性試験が行われています。食品添加物の使用基準値は、毒性試験により、毒性の影響が認められない量を求め、この量に人間と実験動物との差、人の間での差を勘案して通常

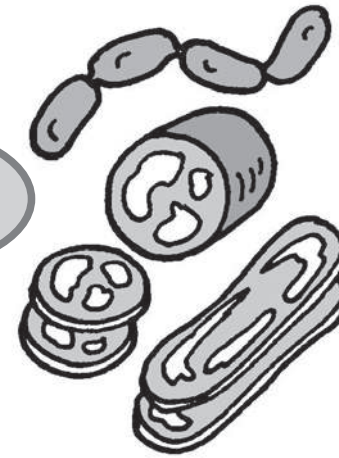
食肉加工品の種類と製法・副資材

食肉加工品の歴史は非常に古く、日本では、長崎の出島においてオランダ人がハムやベーコンを製造している絵が存在しています。日本人がハムやベーコンを外国人から習得して製造を始めたのは、140年前の明治維新以降が始まりといわれています。食肉加工品は、昭和に入るまでハムやベーコンであり、日本におけるソーセージの歴史は、比較的新しいものとなっています。現在では、ケーシングや包装資材等の副資材の多様化や製造技術の進歩と加工機械の発展により、大量生産が可能となっており、多種類の食肉加工品が製造されています。



亜硝酸塩

ビタミンC



▲ヘッドチーズ

来する亜硝酸塩の量は、食肉加工品から摂取する量より何十倍も多いというデータもあります。しかし、普通の食生活でニトロソアミンの心配をしなくても良いのは、野菜などに含まれるビタミンCが亜硝酸塩とアミン類との反応を阻害している

ためです。

食肉加工品は、ほとんどの製品にビタミンC（アスコルビン酸）が酸化防止剤として使われており、これによってニトロソアミンができることを阻害しています。



ワンポイント講座

ニトロソアミン類

ニトロソアミン類は、様々な種類の食品中に意図せず含まれている可能性があり、含有実態についても十分に把握できていません。他方、ニトロソアミン類が含まれる可能性を理由に、特定の食品を食べるのをやめたり量を減らしたりせずに、バランスの良い食生活により、健康の維持や増進に必要な栄養の摂取に心がける必要があります。

食肉加工品の分類と種類

図表 3-2 食肉加工品の「JAS 法」による分類と種類

分 類	種 類
ベーコン類	ベーコン（熟成）、ロースベーコン（熟成）、ショルダーベーコン（熟成）、ミドルベーコン、サイドベーコン
プレスハム	プレスハム
ハム類	骨付きハム、ボンレスハム（熟成）、ロースハム（熟成）、ショルダーハム（熟成）、ラックスハム
ソーセージ	ボロニアソーセージ（熟成）、フランクフルトソーセージ（熟成）、ウインナーソーセージ（熟成）、リオナソーセージ、レバーソーセージ、レバーペースト、セミドライソーセージ、ドライソーセージ、加圧加熱ソーセージ、無塩せきソーセージ

注）（熟成）の表示のある製品は、熟成 JAS が制定されているもの



▲ロースベーコン



▲ラックスハム



▲ボンレスハム

米とは異なる規格が存在しています。

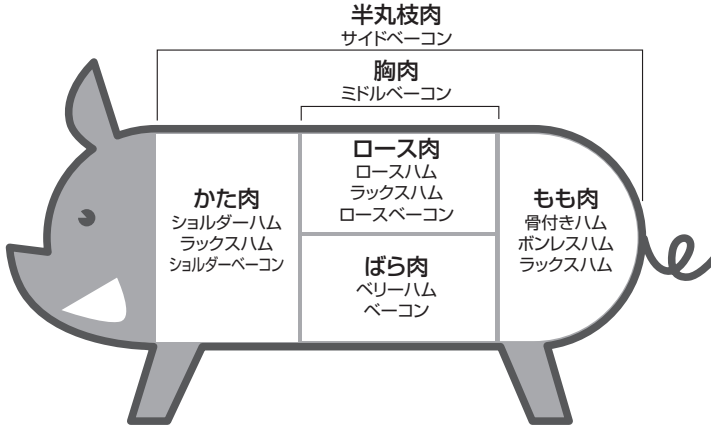
②「食品衛生法」及び JAS の分類

「食品衛生法」及び JAS による分類は、次のとおりとなっています。

■「食品衛生法」による分類と種類

「食品衛生法」の食肉製品規格基準は、主に微生物の増殖を抑制する観点から加熱食肉製品（加熱後包装又は包装後加熱）、特定加熱食肉製品、非加熱食肉製品、乾燥食肉製品の 4 種類の製品群に分類し、それぞれ成分規格、

図表 3-1 豚のハム・ベーコン主要部分肉



①分類と種類

食肉加工品は、主な原料として豚肉を用い、その使用部位と製造方法の違いによりハム、ベーコン、ソーセージに大きく分類されます。

食肉加工品の使用部位は、図表 3-1 のとおり、主として豚のロース肉、もも肉を使用するのがハム類、主として豚のばら肉やかた肉（ショルダー）を使用するのがベーコン類となります。ソーセージ類の使用部位は、ハムやベーコンに使用する部位を整形した際の切り落とし等を主として使用しています。食肉加工品の主な種類は、次のとおり

日本の食肉加工品

◎ハム類

骨付きハム、ロースハム、ショルダーハム、ラックスハム等

◎ベーコン類

ベーコン、ロースベーコン、ショルダーベーコン等

◎ソーセージ類

ウインナー、フランクフルト、ボロニア、サラミ、リオナ等

◎特殊製品類

ローフ類、プディング類、スプレッド類、ゼリー類等

この分類は世界的には共通していますが、日本の食肉加工品は、日本独自の技術の進展により、多種多様な製品が製造されています。プレスハムのように独特の製品や、太さにより名称が区分されているソーセージ類など、欧

3 のとおりとなっています。

各国の製品とその概要は、**図表3-1**

ハム・ベーコン・ソーセージは、国や地域によって名称が異なります。

長い航海用の食料として豚の塩漬肉が用いられたことが始まりという説もあります。

ハム・ベーコン・ソーセージは、国や地域によって名称が異なります。

3 のとおりとなっています。

世界の食肉加工品

ハム・ベーコン・ソーセージの歴史は古く、ヨーロッパを中心に発達し、古代ローマ時代に食肉店でハムやソーセージなどを販売していたといわれています。

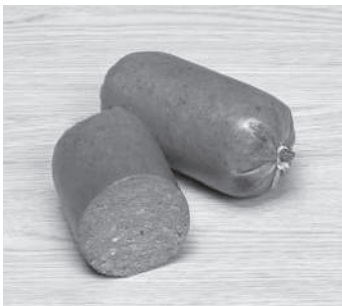
ソーセージの語源は、「塩漬け」を意味するラテン語「salsus」に由来するとも、また「sow」（雌豚）と「sage」（香辛料のセージ）から来たともいわれています。

ベーコンの発祥は、海賊が活躍していた現在のデンマークにあたる地域で、長い航海用の食料として豚の塩漬肉が用いられたことが始まりという説もあります。

ハム・ベーコン・ソーセージは、国や地域によって名称が異なります。

図表 3-3 世界の食肉加工品の概要

種 類	概 要
ハム	世界中に 100 種類以上あるといわれ、おおむね同じ製法で作られています。 すなわち、豚の後肢（もも肉）を、塩せきし、乾燥やくん煙したものがハムです。特に、イタリアのプロシュート、スペインのハモン・セラーノ、中国の金華火腿などが有名です。
ベーコン	豚肉を塩せきしたもので、くん煙したものもあります。加熱はしていないものが主流です。 また、イギリスでは豚の半丸をそのまま塩せき、くん煙したウィルトシャー・ベーコンなどもあります。
ソーセージ	大きく分けて次の6種類に分類され、製法も異なります。 ◎フレッシュソーセージ（生ソーセージ） ◎クックドソーセージ（加熱ソーセージ） ◎スモークドソーセージ（くん煙ソーセージ） ◎クックド&スモークドソーセージ ◎セミドライソーセージ（半乾燥ソーセージ） ◎ドライソーセージ（乾燥ソーセージ） 原料も豚肉の他、牛肉など多くの肉を使用し、原材料の種類も非常に多く各国の特徴ある製品です。



▲レバーペースト



▲レバーソーセージ



▲加圧加熱ソーセージ



▲ドライソーセージ



▲無塩せきソーセージ



▲セミドライソーセージ

製造基準及び保存基準が定められています。

「加熱食肉製品（加熱後包装又は包装後加熱）」は、加熱することで微生物の増殖を抑制する製品で、食肉加工品の多くはこれに分類されます。「特定加熱食肉製品」は加熱食肉製品よりやや緩やかな加熱条件及び水分活性を制御することで微生物の増殖を抑制する製品です。「非加熱食肉製品」は、加熱によるたんぱく質の熱変性を避け、水分活性又はpHを低下させて微生物の増殖を抑制する製品です。「乾燥食肉製品」は、乾燥によって水分活性を下げることで微生物の増殖を抑制する製品です。それぞれの製品が、どの製品群に含まれるかは、**図表2-3**（78ページ）をご覧ください。

■「JAS法」による分類と種類

「JAS法」では、ベーコン類、ハム類、プレスハム及びソーセージに分類し、それぞれの製品ごとに使用できる原料肉や製造方法が定められています。（**図表3-2**）

後、くん煙・乾燥とくん煙しないで乾燥するものに分けられます。

また、製法により呼び方がジャンボン・キユイ（豚も肉を塩せき後、ブイヨンにて加熱するハム）、ジャンボン・セック（非加熱の乾燥熟成したハム）、ジャンボン・フュメ（くん煙したハム、非加熱タイプが主だが、加熱タイプもある）に分けられています。

なお、豚肉加工品及びその加工方法のことを「シャルキュトリ」と呼びます。

ソーセージは、次の4つに分類されています。

- ◎サラミソーセージなど大型のソーセージのソーシン
- ◎加熱又は非加熱の小型のソーセージのソーシス
- ◎豚血液と脂肪の腸詰めのパートン・ノワールを指すブータン
- ◎原料肉を牛の腸に詰めた大型のセルヴラ



▲サラメ・ミラノ（イタリア）



▲ボローニャ（イタリア）



▲モルタデッラ（イタリア）



▲ハモン・イベリコ（スペイン）

④ **スペイン**

ハムは、イタリアタイプのくん煙しない「生ハム」が主流となっており、世界で一番生ハムの生産量の多い国です。

③ **イタリア**

ハムは、塩せきと乾燥により長期間熟成を行い仕上げる生ハムが主流となっています。

プロシュートはハムを意味し、正しい名称は、生ハムが「プロシュート・クルー」

② **フランス**

ハムは、バイヨンヌの生ハムタイプとジャンボン・ド・パリなどの加熱ハムタイプに大別され、生ハムは塩せき

① **ドイツ**

ハムは、ラックスシンケンなど「生ハム」が主流ですが、加熱したコッホシンケンなどもあります。ベーコンはイギリスから伝わってきたものが多く、ドイツ独自の製品はないといわれています。ソーセージは「ヴルスト」といい、

1500種類くらいあるといわれ、大きく分けて次の3つに分類されます。

◎ウインナーやフランクフルトなど、軽くくん煙し、茹でたブリュール

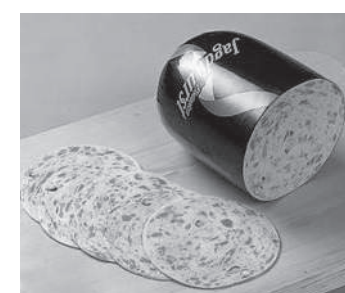
◎サラミなど塩せき、乾燥、くん煙し、加熱しないローヴルスト



▲ソーシゾン・ド・リヨン（フランス）



▲ソーシゾン・ド・カナル（フランス）



▲ヤークトヴルスト（ドイツ）



▲メットヴルスト（ドイツ）



▲ブルートヴルスト（ドイツ）



▲ブラートヴルスト（ドイツ）



▲レバーヴルスト（ドイツ）

◎ブラットソーセージなど加熱済みの原料を使用するコッホヴルスト

2

食肉加工品の製造工程、
製造施設、資格等

製造工程

食肉加工品の製造方法は、「おいしさ」はもちろん、「安全・安心」な食肉加工品を製造することが必要不可欠であり、食肉加工品は、食品製造業種の中でも特に厳しい衛生基準に基づいて造られています。

ハム・ベーコンやウインナーソーセージは、一般に豚肉を主原料として作られ、原料肉は加工用に一次処理されたものを使用します。

製造する際には、それぞれ用途別に整形された後、味付け、加熱、冷却、スライス、パック（包装）などの工程を経て、工場から直接にスーパーマーケットやコンビニエンスストア、食肉専門店などの小売店で家庭用として販

売される他、外食などの業務用としても使用されています。

食肉を原料に使用していることから、原料から納品までの品質管理に特に細心の注意を払い、衛生管理、温度管理、細菌管理など全工程において、さまざまなチェックを行ってから出荷されます。

また、国際認証規格であるFSSC 22000などのHACCPシステムを導入し、作業工程ごとに危害を防止する仕組みが、多くの食肉加工企業で採用されています。

代表的なロースハム、ベーコン、ソーセージ類の製造工程は図表3-4、図表3-5、図表3-6のとおりとなっています。

なお、食肉加工品の製造工程ごとに使用される機械・装置は、分類すると



▲ロースハム

図表3-7のとおりとなります。

す。ソーセージは、スペイン固有種のイベリコ豚を使用したものと、白豚を使用したものに大別され、有名なものはチョリソーとよばれるスパイシーなドライソーセージで、カビを発生させたもので小型から大型まであります。

⑤その他の国々

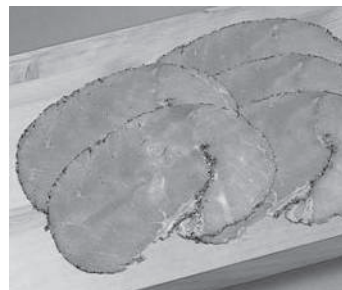
ハムは、イギリスのヨーク・ハムやウィルトシャー・ハム（加熱ハム）、中国の金華火腿（生ハム）、ベーコンは、イギリスのウィルトシャー・ベーコン（半丸ベーコン）、アメリカのカネディアン・ベーコンなどが有名です。



▲ラントイエーガー（スイス）



▲クラコウスカ（ポーランド）



▲パストラミ（ルーマニア）

また、ソーセージは、スイスのラントイエーガー（生ソーセージ）、イギリスのケンブリッジ・ソーセージ（生ソーセージ）やサビロイ（加熱ソーセージ）、ポーランドのクラコウスカ（加熱ソーセージ）、ハンガリーのハンガリアン・サラミ（ドライソーセージ）などがあります。

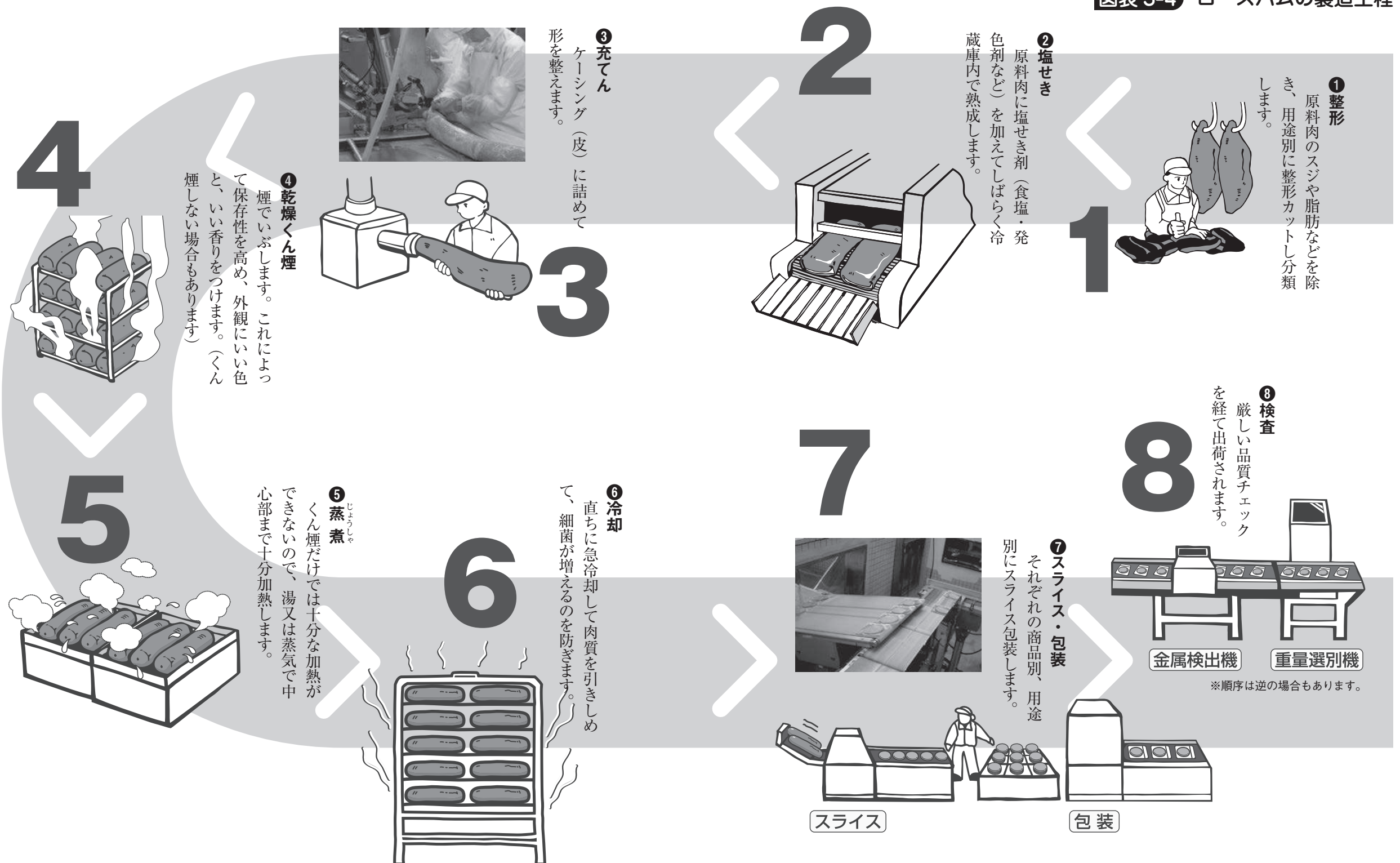
さらに、特殊製品としては、ドイツのアイスバインやアスピーク、フランスのアンドウイエット、スイスのビュンドナーフライシュ、ルーマニアのパストラムなどがあります。



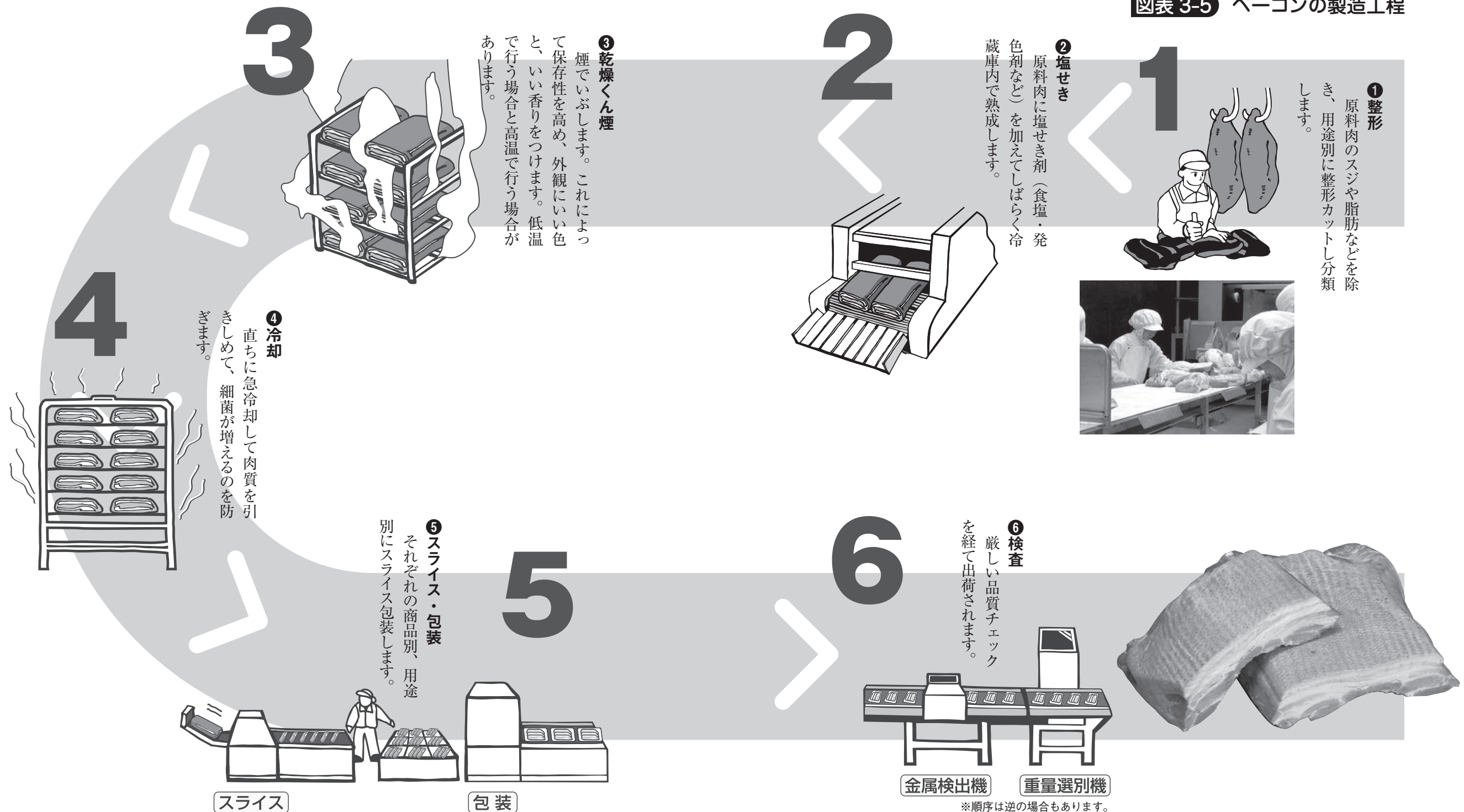
世界のハム・ソーセージの呼び名

国名	ハム	ソーセージ
英語・米語	Ham（ハム）	Sausage（ソーセージ）
ドイツ	Schinken（シンケン）	Wurst（ヴルスト）
フランス	Jambon（ジャンボン）	Saucisse（ソーシス）、Saucisson（ソーシソン）
イタリア	Prosciutto（プロシュート）	Salsiccia（サルスイッチャ）
スペイン	Jamon（ハモン）	Salchicha（サルチチャ）、Salchichon（サルチチョン）

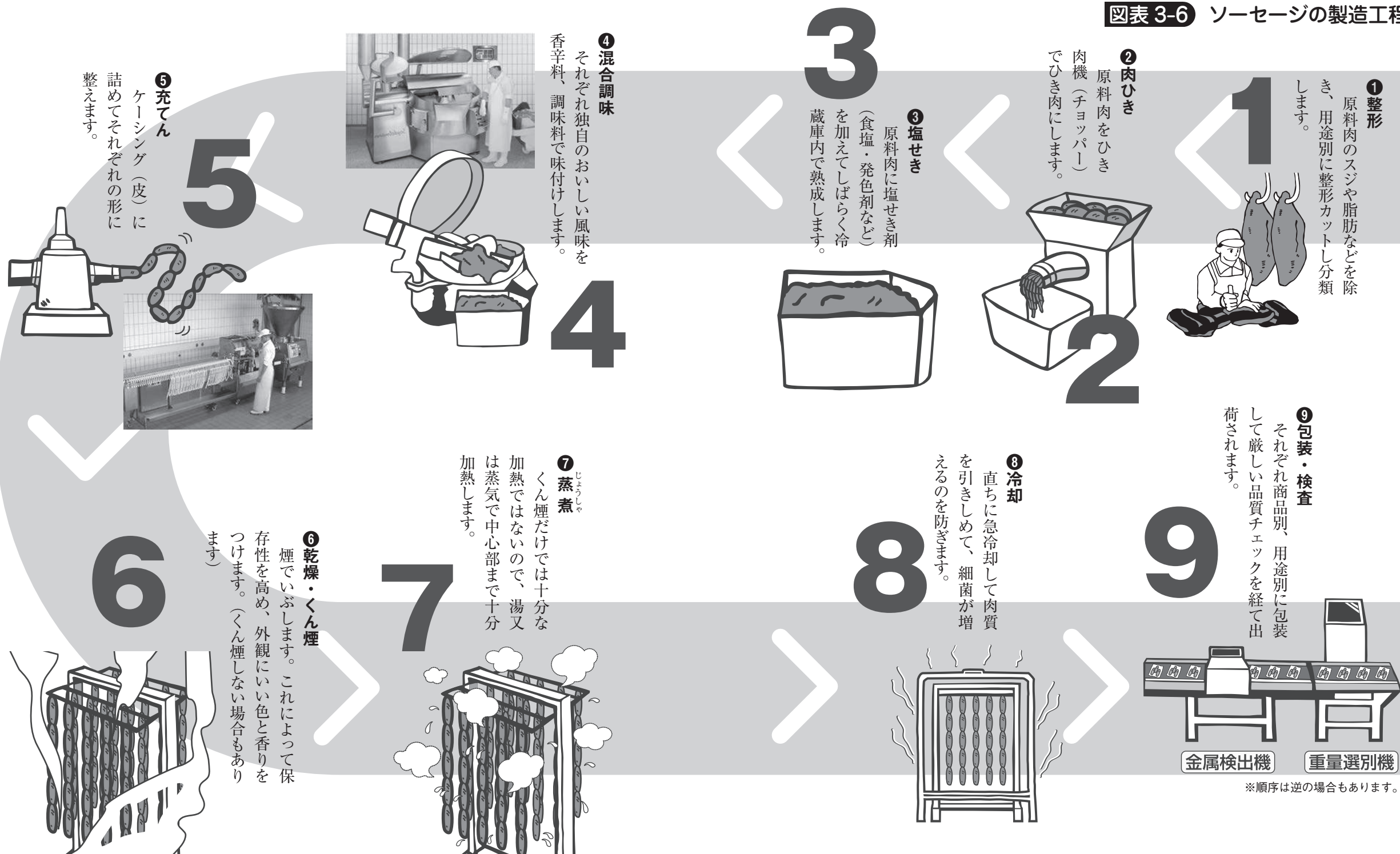
図表 3-4 ロースハムの製造工程



図表 3-5 ベーコンの製造工程



図表 3-6 ソーセージの製造工程



け防ぐ構造と適切な工程レイアウトが必要で、

施設基準は、公衆衛生上の見地から、建物の構造、床、壁、天井、採光設備、換気設備、給水・排水設備、貯蔵設備、温度調節設備、廃棄物処理場、調理台、流し場、手洗所等の基準が定められています。

また、各都道府県で、毎年策定される「食品衛生監視指導計画」に基づき定期的な食品施設への立ち入り及び製品検査が行われています。

②営業許可の種類

営業許可は、食肉製品製造業としての取り扱い製品により、次の種類があります。

- ◎食肉を処理する場合「食肉処理業」
- ◎食肉を販売する場合「食肉販売業」
- ◎食肉製品を製造する場合「食肉製造業」
- ◎食肉惣菜などを製造する場合「惣菜業」

平成30年の食品衛生法の改正により、



食肉製品製造業の食品衛生管理者資格要件

- 次のいずれかの要件に該当する者は、食品衛生管理者になることができます。
- (1) 医師、獣医師など
 - (2) 大学で医学、獣医学、畜産学などの課程を修めて卒業した者
 - (3) 厚生労働大臣登録養成施設において所定の課程を修了した者
 - (4) 食肉製品製造業で製造又は加工の衛生管理の業務に3年以上従事し、かつ、都道府県知事の登録を受けた講習会の課程を修了した者

図表 3-7 食肉加工品製造機械・装置

工程	機械・装置
原料処理工程	フローズンカッター・ダイシングマシン（ダイサー）・テンダライザー
食肉細切混合工程	チョッパー・ミキサー・サイレントカッター
塩せき工程	ピクルインジェクター・タンブリングマシン・マッサージャー
充てん工程	スタッパー・自動充てん結さつ機・レティナー・ツイストリンカー
乾燥・くん煙工程	スモークハウス
加熱工程	ボイル槽・レトルト殺菌機・スモークハウス
製品工程	ピーリングマシン・ドラムカッター・スライサー
包装工程	包装機・シーラー・計量器・金属検出機・X線異物検出器

食肉加工品の製造施設及び資格・許認可

食肉加工品は、製造・販売する場合、厚生労働省又は都道府県の実定る施設基準や資格、許認可を取得する必要があります。

食肉製品製造業は、営業許可が必要な業種として指定されていますので、製造業を営む都道府県の保健所に「食品衛生法」に基づく食肉製品営業許可申請を提出します。営業許可基準は、都道府県の条例で定められています。

営業許可の申請に当たっては、製造施設の基準に適合しているか、営業許可業種は適切か、該当する管理者はいかなどが審査されます。

①製造施設

製造施設は、(1)「建築基準法」、(2)関連法規の施設の条件、例えば (ア)「食品衛生法」の食品ごとの施設設置条件、(イ)都道府県の条例、(ウ)食品工場として衛生的で能率がよく、災害をできるだ

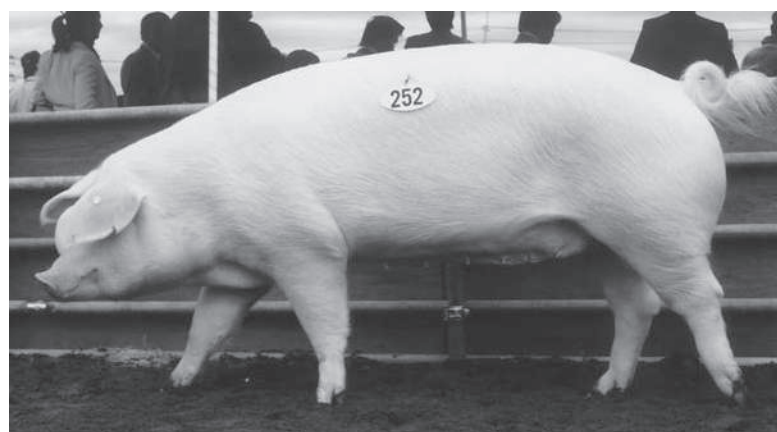
食肉加工品の原料と副資材

原料肉とその概要

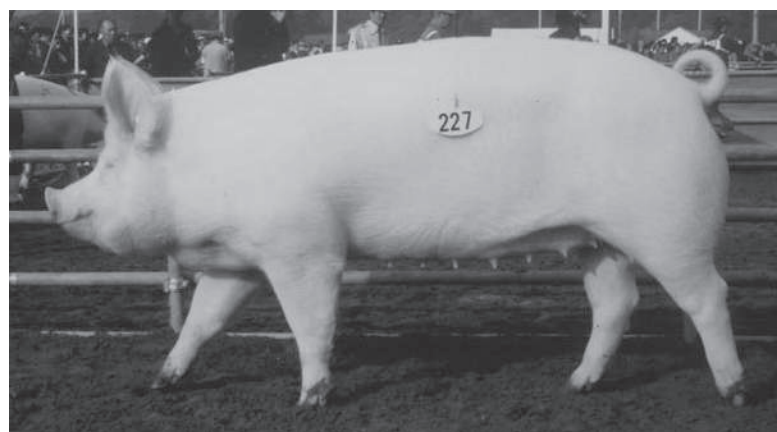
食肉加工品の原料肉は、主に豚肉（図表3-8）が使用されていますが、その他使用されている牛肉、鶏肉などの概要は、次のとおりとなっています。

① 豚肉

日本における養豚は、明治以降に導入された欧米品種を国の機関において繁殖・飼育されたことを基礎としています。現在、国内で飼育されている主な品種は、「ランドレース種」、「大ヨークシャー種」、「デュロック種」、「バークシャー種」の4品種の純粋種に、これらの品種を交配した「交雑種」となっています。



▲ランドレース種



▲大ヨークシャー種

■「ランドレース種」

デンマーク原産の白色種であり、特徴は、発育が早く、繁殖能力が高く、耳が垂れていて、胴が長く、全体的に流線型をしています。豚の純粋種の中では最も多く飼育されています。肉質は、脂肪割合が低く肉量に富んでいます。

■「大ヨークシャー種」

イギリス北部ヨークシャー地方原産の白色種であり、特徴は発育が早く、繁殖能力も高く、耳が薄く大きく、やや前方に向かって立っています。肉量に富んでおり食肉加工品の原料に適していると考えられています。

■「デュロック種」

アメリカ東部のニューヨーク州、ニュージャージー州などが原産の赤褐色種です。ランドレースや大ヨークシャーと比べると繁殖能力は劣りますが、発育は非常に早く、丈夫なのでとても飼いやすい品種として知られ、肉質は、しまりがあつて柔らかいのが特徴です。



▲デュロック種



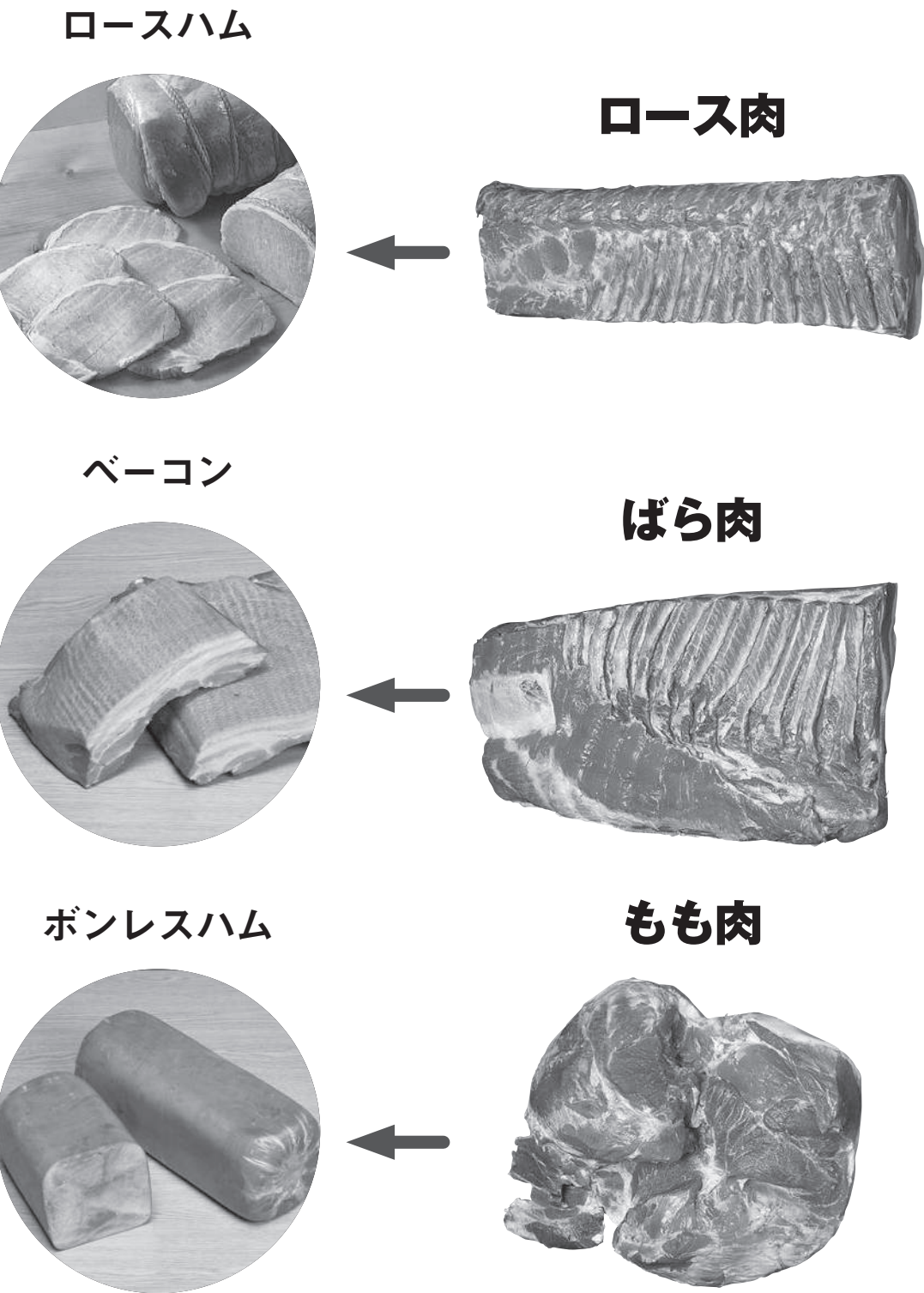
▲バークシャー種

■「バークシャー種」

イギリス南部バークシャー州原産の全身黒色ですが、足の先、鼻、尾の部分の6カ所が白くなっています。日本ではバークシャー種の純粋種を「黒豚」と呼び、その肉質が他の品種と比べて

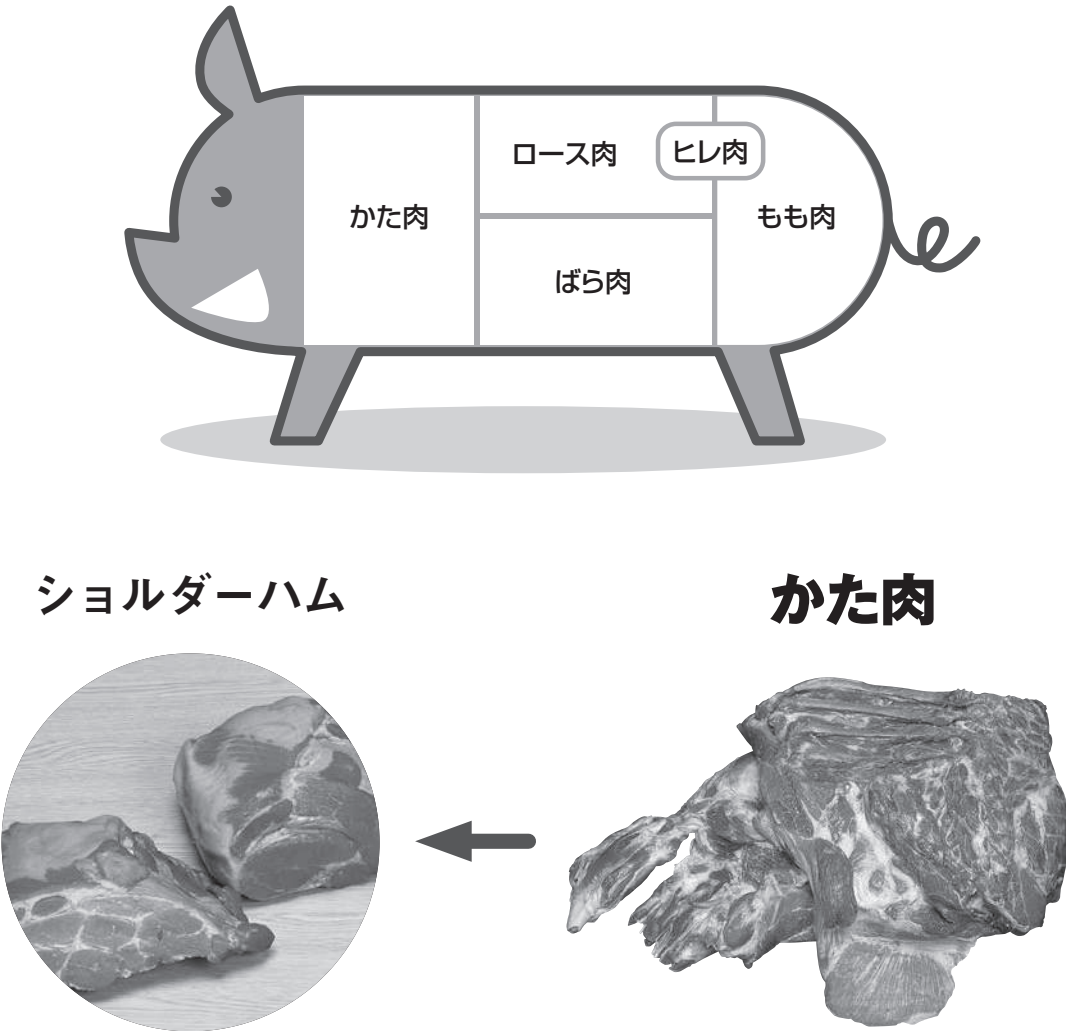
優れていることから人気があります。

食肉加工品の原料となる豚肉は、約8割が外国産で、アメリカ、カナダ、デンマークなどから輸入されています。



図表 3-8 豚肉の部位と主な食肉加工品

部 位	主 な 食 肉 加 工 品
かた肉	ショルダーハム、ラックスハム、ショルダーベーコン、ソーセージ
ロース肉	ロースハム、ラックスハム、ロースベーコン
ヒレ肉	—
ばら肉	ベリールハム、ベーコン
もも肉	骨付きハム、ボンレスハム、ラックスハム、ソーセージ



②牛肉

牛は、古くから世界各地で家畜として飼育されており、主な用途で分類すると肉用種、乳用種となります。

肉用種は、黒毛和種、褐毛和種、日本短角種及び無角和種の和牛とヘレフォード、アバディーンアンガスなどの外国種があります。

和牛は、昔から日本各地で飼育されていた在来種を改良したものです。

乳用種は、ホルスタイン、ジャージーなどがあり、産乳能力が低下した乳用めす牛は食用となります。また、めす牛の一部と雄牛のほとんどは食肉用に肥育されます。

黒毛和種は約30カ月齢、乳用種肥育牛は約20カ月齢で出荷され、食用となります。

その間、稲わらなどの粗飼料により体の骨格などを作るための育成期間と、その後、大麦・トウモロコシなどの濃厚飼料が与えられる肥育期間があり、良い肉質の牛に育てられます。

食肉加工品の原料となる牛肉は、ほとんどがアメリカ・オーストラリアか



▲黒毛和種

らの輸入牛肉で、主にソーセージに利用されています。その他、ローストビーフなどにも利用されています。

③家きん肉

家きんは、鳥の総称であり、家畜としては食肉や卵をとることなどを目的に飼育されています。鶏肉は、家きん肉の中で食肉加工用原料にもっとも多



▲白色コーニッシュ

く利用されています。

日本で最も多く飼育されている肉用鶏は、約8～10週間の短期間で肉付きが良く成長するように品種改良されたブロイラー（若鶏）です。

食肉加工品の原料としては、主にソーセージなどに利用されていますが、最近では、鶏肉だけで作ったハムも人気を呼んでいます。その他、もも肉の

くん製、チキンナゲット、から揚げなどに多く利用されています。

食肉加工品の原料となる鶏肉は、約8～9割が国産です。

④めん羊肉・山羊肉

成長しためん羊の肉をマトン、子羊の肉をラムといいます。

マトンは、ラムに比べると肉質がやや硬く、脂肪が少なく、羊特有の臭みがありますが、結着性が比較的良好ので、プレスハム・ソーセージの原料として昭和50年代までは盛んに使用されていました。現在では、プレスハムの生産量の減少とともに、めん羊肉・山羊肉使用量はごくわずかになっています。

また、臭いを消すために、濃い味付けをしたジンギスカン料理としても使用されます。

ラムは、風味豊かでクセがなく、肉質が柔らかく、コレステロールを減らす不飽和脂肪酸などが豊富で、カルニチンや鉄分なども多く含まれています。国内で消費されている羊肉のほとん

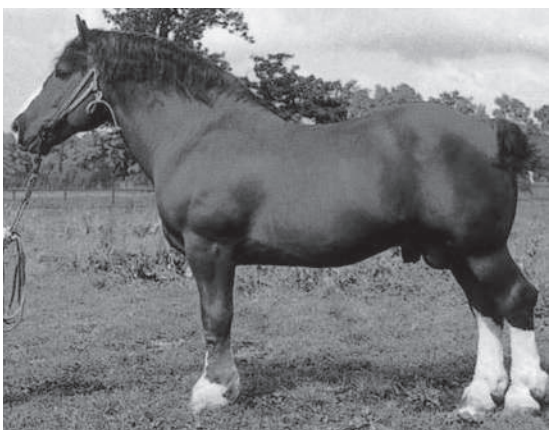


▲サフォーク

どは、ニュージーランドやオーストラリアから輸入されたものです。

⑤馬肉

馬肉は、豚肉や牛肉に比べて脂肪が少なく、味が淡泊ですが、グリコーゲンを多量に含むので甘味があり、たんぱく質の含有量も高くなっています。ハム・ソーセージの原料としては、



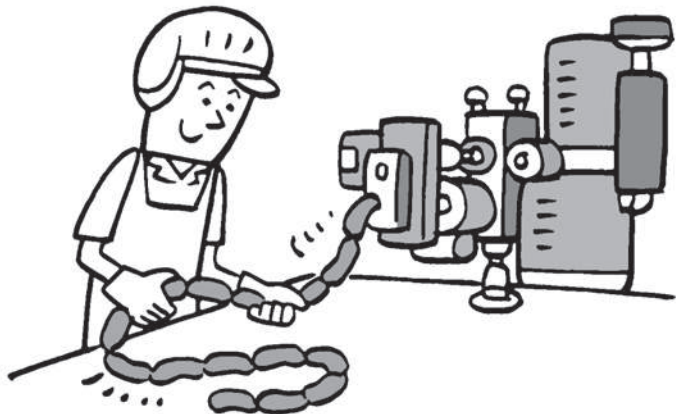
▲ブルトン

第二次世界大戦後、需要のなくなった軍馬が市場に大量に出回り、主にプレスハムの原料として使用されました。その後、国内産に代わり、南米からの輸入に頼るようになりましたが、めん羊と同様、プレスハムの生産減とともに、食肉加工品の原料としての使用量は少なくなっています。一方、低カロリー・低脂肪・高たんばく・高ミネラルである馬肉は、「健康食品」として注目されています。

ケーシングと副資材

①ケーシング

ケーシングは、ハムやソーセージに必要な不可欠な資材で、肉塊や練り肉を詰める薄い腸や膜状のフィルムなどの



■ケーシングの分類

ケーシングは、天然ケーシングと人工ケーシングの2種類に分類されます。

◎天然ケーシングの概要

天然ケーシングは、家畜の腸などを加工して塩蔵したものです。

日本では、ウインナーソーセージなど比較的細いソーセージが好まれているため、羊腸ケーシングがよく使われています。(図表3-10)

日本では、天然ケーシングの生産がなく、100%輸入に依存しています。

天然ケーシングの主な国別輸入割合(2022年)は、中国が全体の約64%を占め、次いでニュージーランド約21%、オーストラリア約10%、アメリカ約4%となっています。

◎人工ケーシングの概要

人工ケーシングは、通気性のあるケーシングと、通気性のないケーシングに分類することができます。(図表3-11)

通気性のあるケーシングは、くん

ことをいいます。

ケーシングは、動物の腸から、コラーゲン、セルロースや塩化ビニリデン等により作成されたものでいろいろな種類があり、ハムやソーセージを作る上で大きな役割を担っています。(図表3-19)

図表 3-9 ケーシングの主な種類



- ①セルロースケーシング (ハム・ソーセージ用)
- ②コラーゲンケーシング (ウインナーソーセージ用)
- ③セルロースケーシング (ソーセージ用)
- ④豚腸ケーシング (フランクフルトソーセージ用)
- ⑤羊腸ケーシング (ウインナーソーセージ用)



▲フランクフルトソーセージ

煙する際、煙をよく通過させるので風味良く仕上がります。

人工ケーシングは、食べることができる可食性タイプ(コラーゲンケーシング)と、食べることができない非可食性タイプ(セルロース系ケーシング、ポリ塩化ビニリデン系ケーシング)に分類することができます。

ロースハムやボンレスハム、皮なしウインナー等を製造する際に使われるケーシングは、ほとんどがこの非可食性タイプです。

コラーゲンケーシングは、動物の皮などを原料にして、その性質を天然ケーシングに近づけたものです。

セルロース系ケーシングは、植物繊維のセルロースなどを原料にして作られています。天然ケーシングに比べ、強度が高く、保存性が良いため、ハム・ソーセージのケーシングに適しています。

人工ケーシングは、製品の太さ・長さを一定に保つことができ、工場

図表 3-10 天然ケーシングと用途、特徴

主な種類	主な用途	特徴
羊腸	ウインナーソーセージ	●皮(ケーシング)ごと食べることができる。 ●通気性・伸縮性に優れているため、肉とケーシングがよく密着し、パリッとした食感で歯ざわりがいい。 ●独特の形になる。
豚腸	フランクフルトソーセージ ドライソーセージ	
牛腸	サラミソーセージ ドライソーセージ ポロニアソーセージ モルタデッラ	

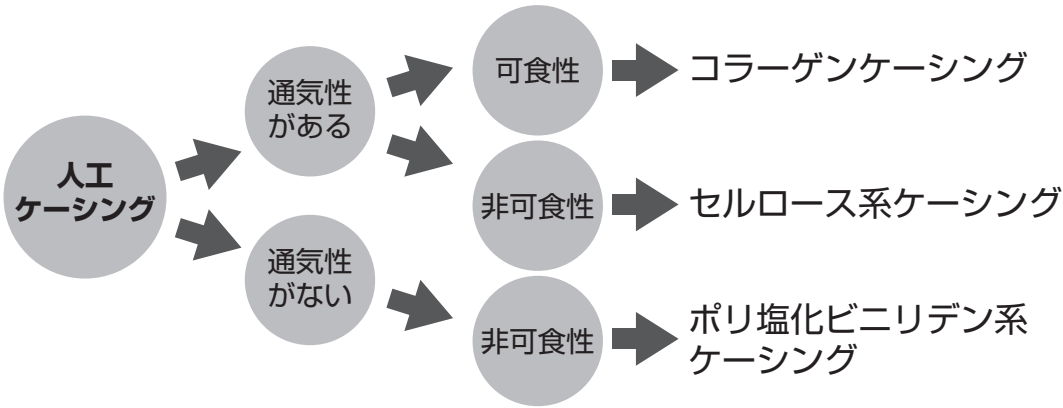
あります。

■**ケーシングの使用割合**
ケーシングの使用割合は、ウインナーソーセージでは、羊腸の使用比率が60%と圧倒的に多く、フランクフルトソーセージは、コラーゲンが67%と一番多く使用されています。（図表3-12）

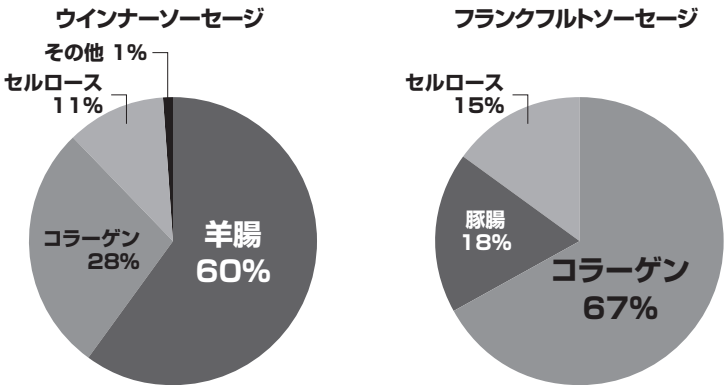


▲ウインナーソーセージ

図表 3-11 人工ケーシングの分類



図表 3-12 ソーセージのケーシング使用比率



食品経済社調べ
(平成 24 年)

②副資材

副資材は、香辛料、調味料、食品添加物、包装材などがあり、その効果は次のとおりとなっています。

■香辛料

香辛料は、植物の実や種子などを乾燥させたもので、香りや辛味、色を付け、臭みを消す効果があります。また、防腐や殺菌作用が強いものが多く、保存性を高める効果もあります。

香辛料は、食肉加工品に数十種類使われ、香辛料の配合割合が製品に大きな影響を与えています。（図表3-13）

■調味料

調味料は、食品の味付けに必要なものであり、食塩、砂糖、しょうゆ、食肉・魚介類・野菜などのエキスなどがあります。

■食品添加物

食品添加物は、食品の製造過程において加工や保存の目的で使われ、合成された添加物と天然の原料から作られます。

図表 3-13 食肉加工品に使われる香辛料

基本作用	主な香辛料
香りを付ける	シナモン、カルダモン、ナツメグ、メース
辛味を付ける	コショウ、ジンジャー、チリペッパー
色を付ける	ターメリック、パプリカ、サフラン
臭みを消す	ガーリック、セージ、タイム、ローズマリー

た添加物があります。食品添加物は、「食品衛生法」によって、使用できる対象食品、使用量の最大限度などの使用制限が定められています。

■包装材

食品の包装材は、一次包装材（製造工程で利用され、直接製品に触れるもの）と二次包装材（製品を外部と遮断し衛生的に保つと同時に、表示などによってその製品の情報を消費者に知らせるためのもの）に分類されます。

一次包装材は、羊腸や豚腸、牛腸などの天然腸やコラーゲンを加工したケーシング、植物繊維のセルロースなどを原料としたケーシングなどがあります。

二次包装材は、防湿性や熱接着性等をもつ二層フィルムが主流でしたが、現在では、透過遮断性（バリアー性）、強じん性、耐熱性など多様な特性を有する多層構成のフィルムが開発され、複合プラスチックフィルム（ラミネートフィルム）が多く使用されています。包装形態は、ピロー型、深絞り型などがあり、製品の特性に合わせて使い分けられています。

図表 3-14 食肉加工品の主な食品添加物と使用量等の制限

種類	用途	添加物名	使用量
発色剤	肉を淡赤色にして保持するもの	亜硝酸ナトリウム 硝酸カリウム 硝酸ナトリウム	亜硝酸根としての残存量 0.070g/kg (70ppm) 以下
保存料	カビや細菌などの発育を抑制し、食品を保存するもの	ソルビン酸 ソルビン酸カリウム	ソルビン酸として 2g/kg (2000ppm) 以下
酸化防止剤	油脂などの酸化を防ぐ	L-アスコルビン酸ナトリウム エリソルビン酸ナトリウム dl- α -トコフェロールなど	使用量の制限はない
調味料	味を調える	5'-イノシン酸二ナトリウム 5'-グアニル酸二ナトリウム L-グルタミン酸ナトリウム 塩化カリウムなど	使用量の制限はない
結着補強剤	肉の接着（結着）を高める	ピロリン酸四ナトリウム ポリリン酸ナトリウム メタリン酸ナトリウムなど	使用量の制限はない



▲ピロー型



▲深絞り型



食品添加物

①食品添加物の概要

食品添加物は、食肉加工品の製造に欠くことのできない副資材の一つです。発色剤、酸化防止剤、調味料、結着補強剤、保存料、香辛料抽出物などが、食肉の塩せきや混合調味のときに加えられます。

また、食品そのものに加えるだけではなく、例えば製造機械器具の殺菌にも次亜塩素酸ナトリウムやアルコールといった食品添加物が使われます。

②食品添加物の種類と使用基準

食肉加工品に使用する食品添加物は、「食品衛生法」により使用量等に制限があるものとないものがあります。主なものは図表3-14のとおりとなっています。なお、食品添加物の種類によっては、製品に使用できる量が規定されているものがあります。

③食品添加物の効果

食肉製品に使用される主な食品添加物の効果は、次のとおりとなっています。

■発色剤

発色剤は、亜硝酸ナトリウム、硝酸カリウム、硝酸ナトリウムの3種類の使用が認められています。

発色剤は、「塩せき」工程で使用され、原料肉を食塩、発色剤、調味料などとともに一定期間低温で漬け込むことで、発色剤が食肉中の色素たんぱく質であるミオグロビンと結合して製品特有の淡赤色を発現させる効果があります。

発色は、肉の色素そのものを変化させることで、食用色素で着色する方法とはまったく異なった作用です。

発色剤は、発色の他にも次の効果があります。

◎発色剤は、食肉加工品に特有の風味（キュアード・ミート・フレーバー）を作り出します。

◎食中毒細菌であるボツリヌス菌は、酸素のない状態の中で増殖して毒素を産生しますが、発色剤は、ボ



▲チーズボロニア



ppm とは

part per million (100 万分の1) の略。微量に含まれている成分の含有量を表す単位で、例えばハム・ソーセージ中の亜硝酸根（NO₂⁻）残存量は「食品衛生法」で製品 1kg 中 70mg 以下とされていますが、1mg/kg が 100 万分の1、すなわち 1ppm になり、従って 70ppm 以下ということになります。

ツリヌス菌の発育阻害、毒素産生抑制効果があり、欧米では保存料としての効果が重要視されています。

◎豚肉は、加熱すると独特のいやな臭いを発生させます。この臭いはウォームド・オーバー・フレーバーといい、調理の際に、この臭いを消すために消臭効果がある生姜やネギなどが加えられています。亜硝酸塩は、この臭いの発生を防止する効果があります。

◎亜硝酸ナトリウムは、脂質の酸化を防止します。豚脂肪は牛脂肪に比べ、酸化しやすい不飽和脂肪酸を多く含んでいます。亜硝酸塩は、脂質酸化の反応を阻害する役割があります。

■保存料

保存料は、ソルビン酸、ソルビン酸カリウムが使われます。保存料は、微生物による腐敗の防止と、保存性を高める目的で使用され、かび、酵母、好気性菌に対して増殖を抑制する効果があります。

ます。

dl-α-トコフェロール、抽出トコフェロールは、肉中の脂質酸化を防止するため、長期間乾燥熟成を行い、保存期間も長いドライソーセージ等では効果があります。

■調味料

調味料は、塩やしょうゆなど副原材料に分類される調味料の他に、食品の味を調えたり、補ったりする目的で使用する食品添加物としての調味料があり、成分によりアミノ酸、核酸、有機酸、無機塩の4つのグループに分類されます。（図表3-15）

L-グルタミン酸ナトリウムは、核酸系調味料を併用すると相乗作用によって単独使用より効果が高まるため、一般に併用されることが多くなっています。

調味料は、多く加えると、調味料の味がはっきり識別できるようになるので、量はあくまでも肉の風味を損なわない程度にし、アミノ酸系、核酸系、

ありますが、菌数の影響を受けるので、菌数が多いときには効果が低下します。

そのため、原料肉やでん粉、香辛料等の副原料は、微生物汚染の少ないものを用い、加工工程中の汚染の防止が必要となります。保存効果は、酸性のときに増大し、pHが高くなるに従って低下するので、フマル酸やグルコノデルタラクトンなどの有機酸（酸性物質、pH調整剤）を併用してpHを低くすることがあります。

■酸化防止剤

酸化防止剤は、主にL-アスコルビン酸ナトリウム、エリソルビン酸ナトリウム、dl-α-トコフェロール、天然添加物の抽出トコフェロールなどが使われます。食肉加工品の発色は、還元反応が関与しているので、発色を促進するための還元物質としての効果を目的として使用されています。

アスコルビン酸ナトリウム等が亜硝酸を還元することにより残存亜硝酸根を少なくするため、ニトロソアミンの生成を抑制する効果も期待されています。

有機酸系を合わせて、肉重量に対して0・5%以下にするのが一般的な添加量となっています。

最近では、食肉加工品の食塩含有量は低下傾向にあり、食塩と同様な塩味を感じさせることのできる無機塩の塩化カリウムや、乳清から作られるホエイソルトを使用した製品が増えています。

■結着補強剤

結着補強剤は、ピロリン酸四ナトリウム、ポリリン酸ナトリウム、メタリン酸ナトリウムなどの重合リン酸塩が使われます。肉中のたんばく質の溶解度を高め、保水性、結着性をよくする目的で使います。

食肉加工品の原料肉は、塩せき工程で使用する食塩によって筋原線維たんばく質が抽出され、そのため、塩せき肉は高い粘性を帯び、加熱するとたんばく質が加熱変性し、凝固する際に網目構造を作り、肉塊同士を接合（結着）させるとともに、網目構造の中に食肉に含まれていた多くの水が保持されます。最近の食肉加工品は食塩含量の少

図表 3-15 調味料のグループ名と食品添加物の例

グループ名	食品添加物の名称
アミノ酸	L- グルタミン酸ナトリウム、DL- アラニン、グリシン等
核酸	5'- イノシン酸二ナトリウム、5'- グアニル酸二ナトリウム、5'- リボヌクレオチド二ナトリウム等
有機酸	コハク酸二ナトリウム、DL- リンゴ酸ナトリウム等
無機塩	塩化カリウム、ホエイソルト等

ないものが求められるため、結着性や保水性を補強するためにも重合リン酸塩が使われます。

■香辛料抽出物

天然物の香辛料は、収穫年や産地によって品質が異なる場合や細菌汚染の可能性があることから、香辛料から有効成分を水やアルコール等で抽出、濃縮した天然添加物の香辛料抽出物もよく用いられます。

■その他の添加物

その他の添加物は、主なものとして、図表3-16のとおりとなっています。



食肉加工品と生活

図表 3-16 その他の食品添加物と効果

食 品 添 加 物	効 果
乳化剤 (カゼインナトリウム)	肉の結着性を高めます。
甘味料 (甘草抽出物、ソルビトール)	製品を低カロリーにするために糖類の代替物として使用され、塩なれや不快味の矯正などに効果があります。
くん液	くん煙成分を抽出したもので、くん煙効果を高め、又はくん煙をしないでくん煙効果が得られます。
pH 調整剤 (クエン酸、フマル酸など)	主に保存料の効果を高めるために pH を酸性にする目的で使います。
アルコール製剤	食品製造に直接関与しませんが、製品表面、製造機器、手指等に噴霧すると除菌・静菌の効果が得られます。
(ビタミン類) β-カロテン、 L- アスコルビン酸等 (ミネラル) 乳酸カルシウム、 クエン酸第一鉄ナトリウム 等 (アミノ酸) L- リシン塩酸塩、L- メチオ ニン、L- シスチン等	栄養強化の目的で添加されることがあります。

食肉加工品と食生活

食肉及び食肉加工品は、現代の食生活において大きなウエイトを占め、必要不可欠な食品となっています。

しかし、日本の食生活の歴史は、農耕民族として米穀中心であり、さらに天武天皇が676年に「殺生禁断令」すなわち「肉食禁断令」で「牛、馬、犬、猿、鶏の肉は食べてはならぬ」と布令を出して以来、明治時代まで日本人は肉食を避けてきた歴史があります。

ハムやベーコンは、幕末に、海外との交易の窓口であった長崎・出島のオランダ屋敷でオランダ人が作ったと思われるものが、『長崎名勝図鑑』に「猪の脳干、唐人の俗語で火腿」と記載されています。

ソーセージは、第二次世界大戦後、日本に滞在していた外国人から日本人が習得して広まりましたが、当時は、消

費量も少量でした。

日本の食肉習慣と肉食禁止令

①古代人は、食肉とどうつき合ったのか

原始古代といわれる時代は、神代に相当する無文字時代で、縄文時代、弥生時代、古墳時代に分類されます。

日本の家畜は、牛や馬は縄文時代から農耕に使われ、信仰の対象として牛神や馬頭観音などの信仰が広まり、縄文時代の遺跡からは、牛や馬の骨が出土し、馬の骨は関東以北、牛の骨は関東以西に多く出土しています。このことから、馬は北方原産、牛は南方原産の家畜とされています。弥生時代の後期は、豚や鶏も食用家畜として飼われ

ていました。

縄文人の食生活は、狩猟で捕獲した鳥獣の肉や漁撈による魚介類、トチや栗、クルミなど堅果類などによるバランスよい食べものとともに、土器を使い、塩を作っていました。このため、食物は、煮炊き、味付けして食べるようになりました。

縄文時代の気候は温暖で、当時から春夏秋冬がありました。季節の種々の食べものを組み合わせた食生活は、現代の食生活の原点ともいえ、世界にも類のない1万年も続いた食文化であったのです。

縄文時代は、大自然の恵みによる自然採集社会であり、季節によっては食物の収集や捕獲が困難なため、人々は定住できず、食物を求めて移動していました。

縄文時代の晩期は、気候も寒冷傾向になり、平均で3・5度も低くなったことから、動物相や植物相にも大きな変化をもたらし、主食であったドングリが年々減少し始め、それを食べる猪の繁殖率が落ち、縄文人の南下が始ま

りました。

縄文時代の末期は、食糧危機に見舞われ、人口は大幅に減少したのと思われまます。自然の恵みに栄えた縄文時代も終焉に向かい、食生活も大きく変化しました。

弥生時代は、水稻農業や豚・鶏の家畜の飼育などが始まりました。弥生時代の人口は、西日本が飛躍的に伸び始め、後期には60万人近くに達したとされています。この西日本中心の人口の増加は、朝鮮半島や中国から移住した渡来人が新しい文化を持ち込み、併せて水稻農業が全国に広まったことによります。

弥生時代は、家畜の種類は増えてきましたが、弥生時代前期までは食用ではなく、農耕用として飼育され、食用には、鳥獣を捕獲していたようです。

弥生時代の日本人は、農耕文化が定着し始めたため、家畜の肉を食べる習慣は広がらず、鶏は神聖な鳥として肉も卵も食用にはしませんでした。この時期以降、明治時代まで、鶏は文献にほとんど出てきません。



古墳時代（3世紀～7世紀の始めごろ）の4世紀になると、各地の部族が連立政権を組み、日本列島のかなりの範囲で統一されて、大和朝廷を形成しました。大陸への出兵や大陸からの渡来人が集団で移動し、この渡来人が帰化人と呼ばれ、建国途上の日本に文化や技能、知識などで大変貢献しました。

古墳時代は、肉を煮・焼する料理が作られ、肉汁も利用されました。貴族の間では、鳥獣の肉を薄切りにして乾燥させた脯や肉（六）醬といわれる調味料も作られていました。

②家畜の原産地はどこ

家畜の原産地は、馬が中央アジア、牛はインド、豚は東南アジア・中国とされ、牛馬は、中国や朝鮮半島から日本に「いかだ」で人と一緒に渡来し、この渡来人が弥生時代を築いたことが定説となっています。

③仏教伝来により約1200年間は日本人は肉食禁止となる

百済から仏教が初めて日本に伝来し

2

明治以降の食肉加工業の発展

基盤を形成した明治時代

日本で最初の食肉加工品の生産は、幕末期。当時、海外との交易の窓口であった長崎・出島のオランダ屋敷において、オランダ人が製造していたと思われるものが、『長崎名勝図鑑』に「猪の脳干、唐人の俗語で火腿」と記載されています。

日本人による初めての食肉加工品の生産は、約140年前の明治の初期に、長崎県西彼杵郡浦上里村の松本辰五郎が中国人より習得、長崎市小島の中村健吉の曾祖父がオランダ人のもとで製造を研究したなどの説があります。

最も古い記録には、明治5年に、長崎県大浦の片岡伊右衛門が、長崎を訪れたアメリカ人のペンズニより骨付き

23・3万頭に達しました。

その後、日清戦争や日露戦争、第一次世界大戦などにより食肉産業も影響を受けましたが、昭和15年には、芝浦と畜場が開設されました。牛の他には、豚の飼育が盛んになり、昭和14年の豚のと畜頭数は131万頭、枝肉生産6・9万トンと戦前で最高の数値となりましたが、第二次世界大戦終了後は、食料不足のため多くが食用とされ飼養頭数が大幅に減少しました。

昭和24年ころは、子豚が1頭1万円に高騰しました。昭和25年ころには、種豚の輸入により家畜改良が行われ、生産性などの向上もあり、生産が急速に回復しました。昭和30年代以降は、食生活の洋風化なども加わり、食肉需要が増大しました。

食肉・食肉加工品の普及

高度経済成長期には、所得の向上と相まって、冷蔵庫の普及により食肉や牛乳などを保存できるようになると、

食肉や乳製品などの畜産物の消費が増大しました。

ハム・ソーセージは、消費者のライフスタイルの変化により、食肉と同様に消費量が増加しました。一方、食肉は、生活習慣病の原因とされるなどもあり、食肉の消費を敬遠する風潮も一部にあります。

牛肉や豚肉の生産は、飼料作物の生産に広大な土地を要するため、国土の狭い日本において、消費量の増加に生産が追いつけなかったことから、輸入が増加し、今では需要量の半数以上を輸入に依存しています。



明治20年に、本格的に食肉加工業を開始しました。これがいわゆる「鎌倉ハム」の起源であるといわれています。

「鎌倉ハム」は、神奈川県鎌倉周辺で製造されていたハムを一般に「鎌倉ハム」と呼んだことから始まったとされています。

日本の食肉加工業は、明治20年代ま

で、需要面から企業経営といえるまでの発展に至りませんでした。明治30年代には、ホテルやレストランなどの外食産業での需要や西洋風を取り入れた一部の日本人などの個人消費が伸び、それとともに、東京・大阪・神奈川などに個人企業が増え始め、現在の食肉加工業の基礎が確立されていきました。

大正時代から 昭和初期にかけて

ドイツ人のカール・ヤーンは、大正3年に勃発した第一次世界大戦で捕虜として日本に抑留されていた時、ドイツ製法によるソーセージの製造方法を伝えました。

また、米国に留学し、広く技術を学んできた農商務省技師の飯田吉英や日本人として最初にハム・ソーセージの専門店を東京・銀座にオープンした大木市蔵らは、ハム・ソーセージの製造技術の講習や指導を各地で行い、普及に努めました。

この結果、食肉加工品の生産量は、



フレによる物価高騰も重なって、食肉加工業の復興は進みませんでした。

昭和25年からの5年間は、主原料である豚の生産が戦前並みに回復しまし

世界恐慌や関東大震災などの影響を受けたものの、大正初期の400〜500トンから大正末期には2000トンを超えるまで順調に伸びました。しかし、ハム・ソーセージ類は、明治時代同様、一般の家庭の食卓に上ることはほとんどなく、ホテルやレストランで高級食材として使用されるのみでした。

戦争による 縮小と戦後の復興

日本の食肉加工業は、個人的加工業から始まり、ようやく小規模ながらも近代的な企業として発展し始めたころ、太平洋戦争が勃発し、大きなダメージを受けました。

経済政策は、公定価格制度、食料などの配給制度の開始、物品税の改正などが行われました。これらによって原料肉の割り当てが激減するとともに、昭和19年の企業整備令によって228あった食肉加工工場は74工場と3分の1に統合され、昭和20年の終戦時にはわずかに45工場のみとなり、生産量も

た。また、軍用で飼育されていた馬が食肉として大量に出回り、これらを原料として安価なプレスハムが作られ、食肉加工品が徐々に庶民の間に広がりを見せるなど、復活期といえる時期でした。

成長期

昭和30年代は、食生活の洋風化が進み、学校給食の開始や家庭用冷蔵庫の普及などにより、食肉加工品に対する需要が増え、食肉加工業は著しく発展しました。

昭和40年代、食肉加工品の生産量は、毎年約10%増加しましたが、昭和48年の第一次オイルショック時には、消費の低迷により生産の増加はストップしました。

昭和50年代以降は、日本経済の立ち直りにより、食肉加工品の生産量は、毎年10%増となるなど、回復しました。昭和53年からは、第二次オイルショックの影響もあり、伸び率はやや停滞し



約750トンと激減してしまいました。

戦後から昭和24年に至る5年間は、戦後の整備期間といえる時代で、物品税率の引き下げや、食肉の配給制度の廃止で原料肉が自由に手に入るようになりました。

しかし、戦時中に激減した豚などの飼養頭数は、回復が遅れ、また、イン

で推移するものの、食肉加工業者は、製品の品質向上や、消費者のニーズに応える新製品の開発に努めるなど、積極的に不振打開策を講じました。この結果、昭和58年から高級品志向の高まりなどにより、オールポークソーセージの生産が増え、昭和61年には対前年比が77%増加と記録的な伸びをみせました。

食肉加工業の安定期と現況

昭和63年以降、食肉加工品の生産量は、微増傾向で推移しましたが、平成8年以降、消費の伸び悩みや、病原性大腸菌O-157の発生、平成13年9月の国内初の牛海綿状脳症(BSE)の発生、食品表示偽装事件などの影響により減少傾向で推移しました。近年では、消費者の低価格節約志向の高まりから、大手流通業者と大手NBメーカーが共同で企画・生産したPB商品の売れ行きが好調で、生産量は、増加傾向を示しています。

3

食肉加工品の需給

食肉加工品の国内生産量は、平成12（2000）年の52万トンから50万トン前後で推移し、令和元（2019）年に過去最高の55万トンを示し、その後令和5年の52万トンまでは年々僅かに減少傾向が続いている。

品目別割合では、平成12年のハム類12・4万トン（24%）、プレスハム2・6万トン（5%）、ベーコン類7・8万トン（15%）、ソーセージ29・3万トン（56%）であったものが、令和5年では、ハム類10・5万トン（20%）、プレスハム2・1万トン（4%）、ベーコン類9・2万トン（17%）、ソーセージ30・8万トン（59%）でハム類が減少したものの、ベーコン類及びソーセージのシェアが増加しました。特にウインナーソーセージは、高級品志向もあり、増加傾向にあります。

食肉加工品の輸入は近年はソーセージよりもハム・ベーコン類の増加が目立ちます。令和5年のハム・ベーコン類の国別輸入割合はスペインが36・1%、アメリカ20・5%、デンマーク12・8%、中国が10・0%、タイ5・8%でこれらの国々で全体の85%を占めています。

食肉加工品の輸入は家畜伝染病予防法により規制されており、家畜伝染病に汚染されていない国・地域からは自由に輸入することができません。（但し、輸出国政府機関発行の検査証明書の添付が必要）



4

食肉加工品の流通（工場から店頭まで）

流通の概要

食肉加工品は、主に食肉専門店（お肉屋さん）や食品小売店で販売されていました。

そのため、食肉加工品は、食肉と一緒に取り引きされることが多く、製造業者（製造メーカー）が自社の営業所など各地の配送拠点から小口で小売店舗に配達する、いわゆるルートセールスと呼ばれる方法で流通していました。冷蔵（チルド）で輸送する装置がない時代は、新鮮なうちに届けなければならなかったため、小口で配達するという形で流通していました。この方式がベースとなり、現在も卸売業を通さない流通が主流となっています。

流通経路

一般的な食肉加工品の流通経路は、図表4-1のとおりとなっています。

総合スーパーなどの量販店舗へは、製造業者の物流センターから小売業者の物流センターへ配送後、小売業者の物流網により店舗へ配送されます。

食肉専門店や食品小売店などの店舗へは、製造業者の物流センターから同業者の営業所又は中継基地を経由して小売業者の店舗へ配送されます。

CVS（コンビニエンスストア）又は外食の店舗へは、製造業者の物流センターから直接又はCVS／外食用物流センターを経由して食材供給拠点へ配送後、店舗へ配送されます。

配送方法

食肉加工品は、常温／冷蔵（チルド）／冷凍と3温度帯にわたって保存するものがありますが、一般的には10℃以下で保存する冷蔵品が中心となっています。

冷蔵品の配送方法については、次のとおりとなっています。

総合スーパーなどの量販店舗へ配送する場合は、

◎工場から搬出された食肉加工品は、速やかに隣接する物流センターなどの保管用冷蔵庫に移されて保管されます。

◎保管された食肉加工品は、出荷の当日又は前日に入った小売業者からの注文内容に沿って、「先入れ・

食肉加工品の統計

食肉加工品の中心となっている冷蔵品は、大前提として全ての流通段階に

配送中の温度管理などの衛生管理

一方、食肉専門店や食品小売店などの店舗へ配送する場合は、製造業者の物流センターから営業所・中継基地の冷蔵庫にいったん保管された後、小売業者からの注文内容に沿って決められた配送ルート別に仕分けられて、保冷車で店舗に配送されます。

◎保冷車で出荷された食肉加工品は、単独又は複数の小売業者の物流センターに所定の時間までに届けられ、その後、店舗別に仕分けられて、保冷車で店舗に配送されます。

おいて、中心温度が10℃以下に保持されなければなりません。
そのため、各流通段階では、外気に触れて品温が上昇することのないよう、次のとおり十分注意して作業が行われています。

◎保管庫内での仕分け・荷揃え作業時

室温管理に注意を払い、速やかに作業を行います。

◎保冷車への積み込み時

保冷車は、開口部が外気に直接さらされないよう、うにして保管庫に接車し、速やかに積み込みます。

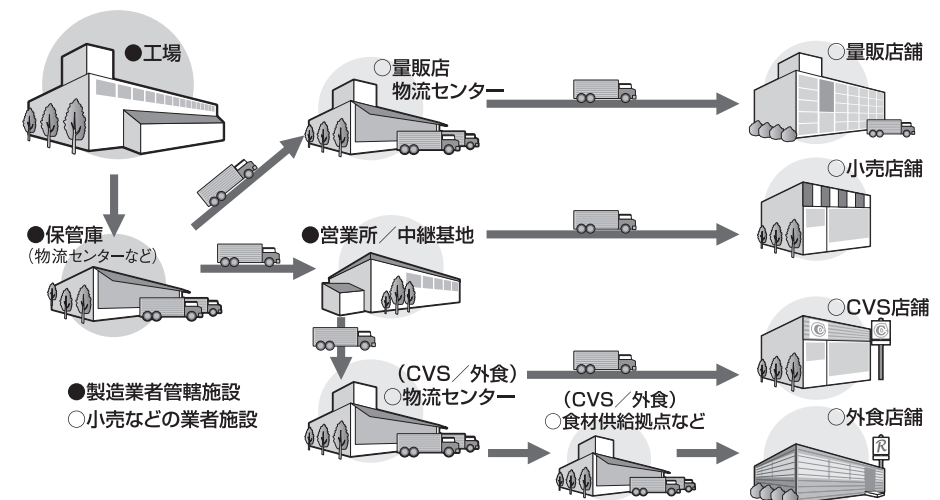
◎保冷車からの積み下ろし時

・ドアの開閉は最小限にとどめます。
・出し入れは速やかに行います。

また、「在庫管理面」においても、「先入れ・先出し」が徹底されるとともに、受発注

に適合した在庫管理が行われています。

図表 4-1 工場から店舗までの一般的な配送ルート



2 輸入量

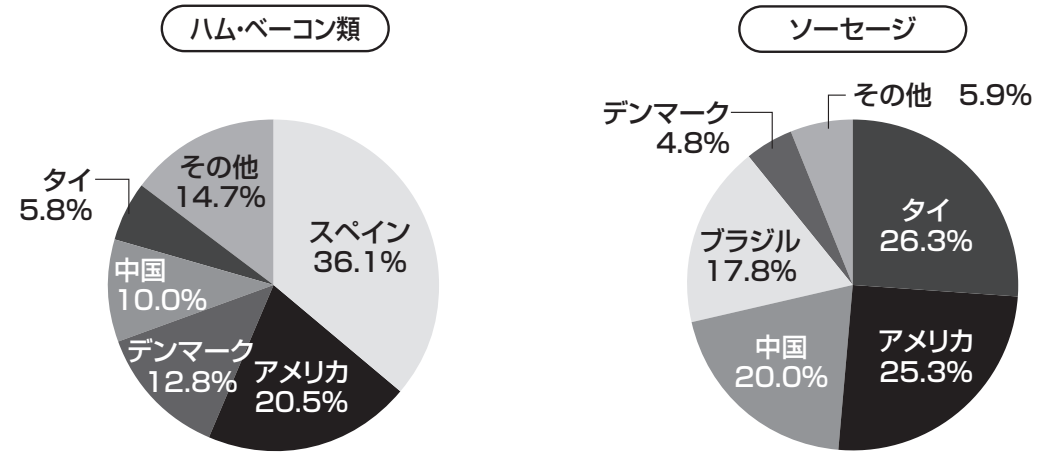
図表 5-2 食肉加工品輸入数量及び金額の推移

単位：トン、千円、%

年次	ハム・ベーコン類				ソーセージ			
	数 量	対前年比	金 額	対前年比	数 量	対前年比	金 額	対前年比
2000年	3,105	127.9	3,430,169	120.3	18,683	105.2	8,453,219	101.5
2005年	5,188	109.9	6,583,472	115.1	33,690	116.9	14,707,946	121.8
2010年	6,362	126.5	7,746,366	120.5	43,347	106.4	18,451,021	103.9
2015年	9,983	92.9	13,822,994	94.2	42,293	92.8	25,244,345	100.7
2019年	9,364	110.0	12,072,421	108.1	36,566	113.2	20,671,303	114.3
2020年	7,890	84.3	10,471,793	86.7	29,505	80.7	17,102,619	82.7
2021年	6,738	85.4	9,858,864	94.1	26,795	90.8	16,397,350	95.9
2022年	6,017	89.3	9,472,415	96.1	28,444	106.2	18,807,743	114.7
2023年	5,467	90.9	9,470,505	100.0	25,580	89.9	16,396,852	87.2

資料：財務省「日本貿易月表」
注：輸入のハム・ベーコン類には、差額関税対象の豚肉調製品を含む

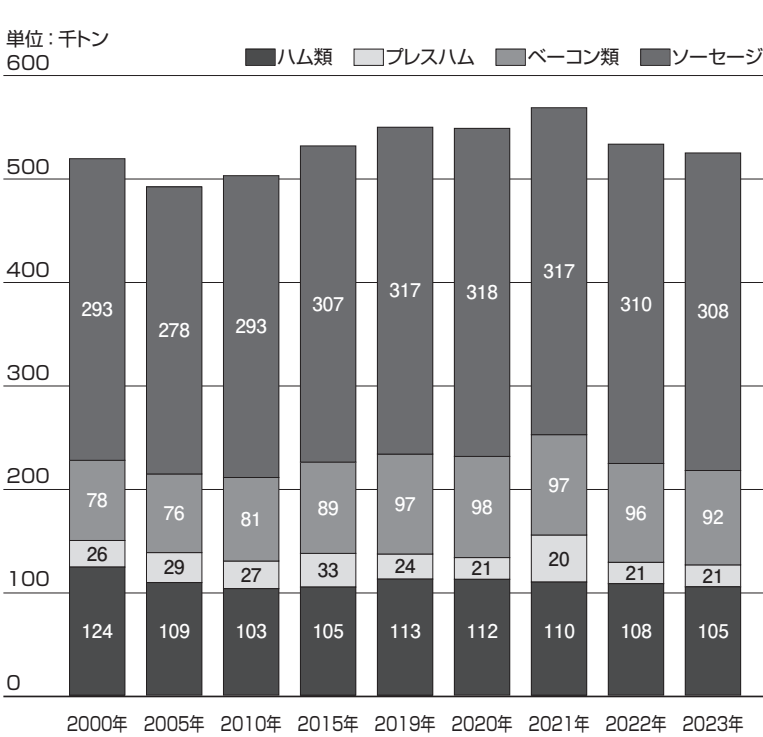
図表 5-3 ハム・ソーセージ・ベーコン国別輸入割合（2023年）



資料：財務省「日本貿易統計」

1 生産量

図表 5-1 食肉加工品生産数量の推移



ハム類の生産量は、平成12（2000）年に最高の124・2千トンでしたが、その後減少傾向を示し、現在は105・1千トン程度で推移しています。
プレスハムは、平成27（2015）年に最高の32・7千トンでしたが、近年は20千トン程度で推移しています。
ベーコン類は、令和2（2020）年に最高の98・1千

単位：トン、%

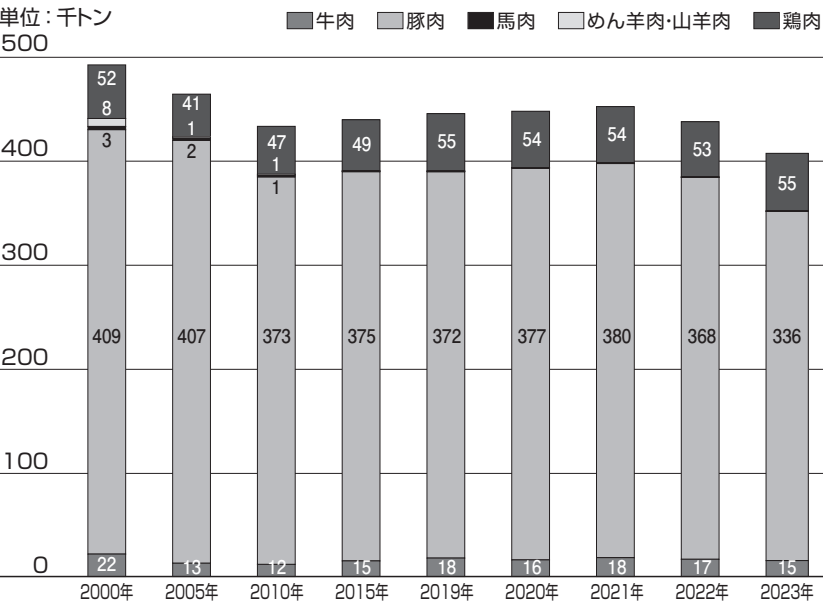
年次	ハム類		プレスハム		ベーコン類		ソーセージ		合 計	
	数量	対前年比	数量	対前年比	数量	対前年比	数量	対前年比	数量	対前年比
2000年	124,222	100	25,807	91	77,768	102	292,606	100	520,403	102
2005年	109,205	98	29,077	100	76,287	101	278,497	97	493,066	98
2010年	103,319	98	26,780	101	81,040	100	292,791	100	503,930	99
2015年	104,827	99	32,671	107	88,552	102	306,743	98	532,793	99
2019年	112,546	100	24,354	94	96,940	100	317,085	99	550,925	99
2020年	112,340	100	21,107	87	98,137	101	318,239	100	549,823	100
2021年	109,680	98	19,772	94	97,333	99	317,164	100	543,950	99
2022年	108,139	99	20,743	105	95,840	99	309,764	98	534,486	98
2023年	105,055	97	21,312	103	91,552	96	308,045	99	525,965	98

資料：日本ハム・ソーセージ工業協同組合調べ「食肉加工品生産量」調査（公益社団法人日本食肉協議会委託事業）
注：プレスハム類には、チョップドハム、混合プレスハムを含む

トンの生産量でした。令和2年前までは順調に増加していましたが、令和2年以降は微減で推移しています。
ソーセージの生産量は、令和2（2020）年に最高の318・2千トンを示し、それ以降は横ばいで推移しています。

4 仕向け肉量

図表 5-6 食肉加工品仕向け肉量の推移



区分	年次	牛肉	豚肉	馬肉	めん羊肉・山羊肉	鶏肉	計	うさぎ肉・魚肉	シーズンドポーク
実数(トン)	2000年	21,623	408,722	3,079	7,653	51,619	492,696	3,826	—
	2005年	12,820	407,063	2,194	1,431	41,009	464,517	1,602	—
	2010年	11,708	373,137	1,000	870	46,809	433,524	487	80,665
	2015年	15,062	374,787	452	399	49,165	439,865	261	99,907
	2019年	17,782	372,022	444	334	55,190	445,772	199	118,514
	2020年	16,035	377,157	387	284	54,184	448,046	206	123,405
	2021年	18,176	379,521	344	353	54,137	452,530	193	128,247
	2022年	16,627	367,747	217	243	53,148	437,982	179	121,363
	2023年	15,367	336,257	209	246	55,450	407,529	176	117,919

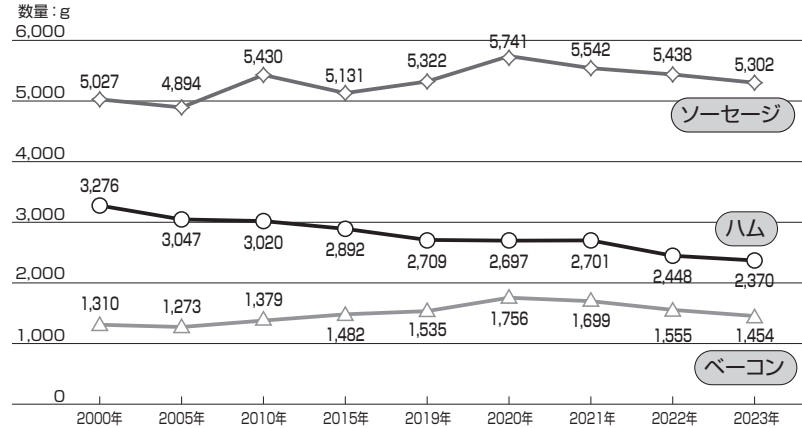
資料：日本ハム・ソーセージ工業協同組合調べ「食肉加工品生産量調査」
シーズンドポークの集計は、2006年7月より開始
(公益社団法人日本食肉協議会委託事業)

加工仕向け原料肉は、平成12(2000)年と令和5(2023)年と比較すると、主要な豚肉が7万トン、牛肉は6千トン減少しています。馬肉は3079トンから209トン、めん羊肉は7653トンから246トンと近年で

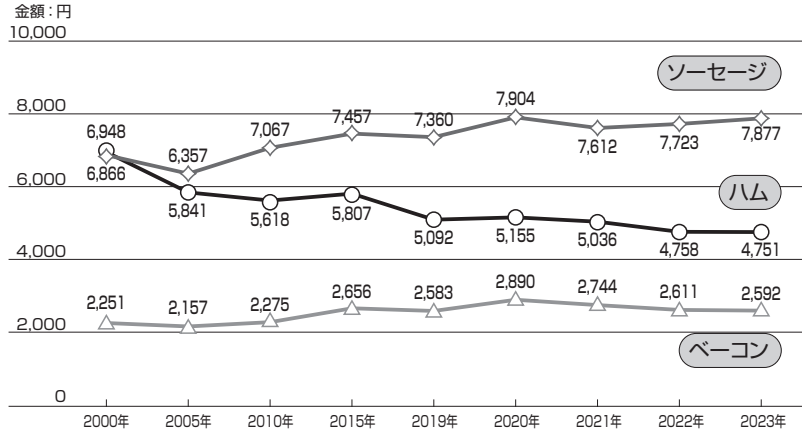
はほぼ製品に使用されなくなっています。代わりとして、シーズンドポーク(コシヨウウ入り細切り豚肉)が令和5(2023)年実績で11万7千トンと原料肉として使用されています。鶏肉については、5万トン前後で推移しています。

3 家計消費

図表 5-4 食肉加工品の購入数量の推移(1年当たり)



図表 5-5 食肉加工品の支出金額の推移(1年当たり)



資料：総務省「家計調査」 注：全国全世帯1世帯当たり

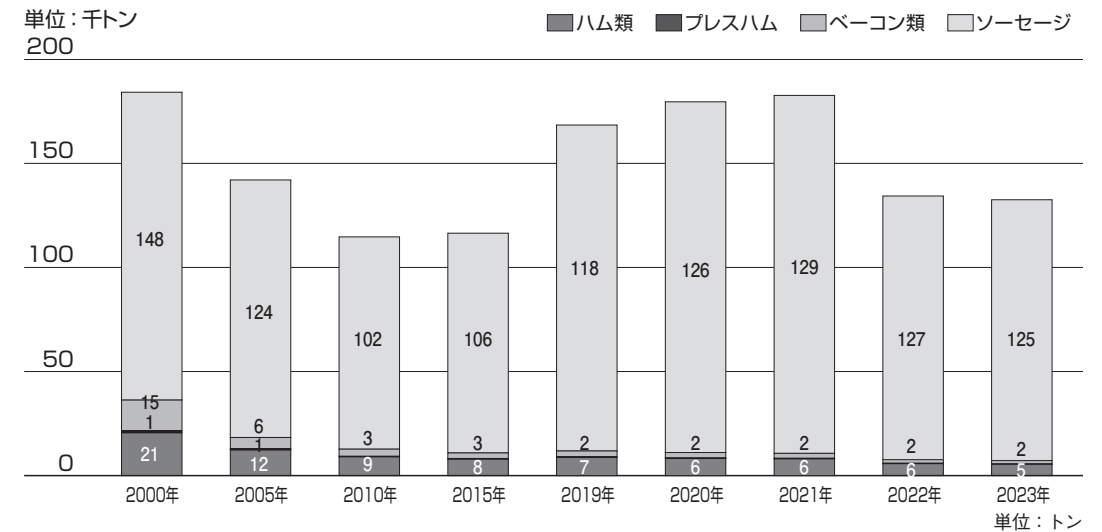
ハムの家庭における購入量は、平成12(2000)年3276gでしたが、令和5(2023)年は2370gに減少し、年々減少傾向で推移しています。ベーコンの購入量は平成17(2005)年に1273gで最低でしたが、それ以降緩やかに年々上昇傾向で推移しています。ソーセー

ジの購入量は、平成17(2005)年に4894gでしたが、令和2(2020)年に5741gと最高値です。それ以降、令和4(2022)年5438g、令和5(2023)年5302gと減少で推移しています。

ハムの家庭における支出金額は、平成12(2000)年6948円で、それ以降年々減少し、令和5(2023)年で4751円まで落ち込んでいます。ベーコンの支出金額は、平成17(2005)年に2157円で最低でしたが、その後わずかに上昇傾向で推移しています。ソーセージの支出金額は、平成17(2005)年に6357円で最低でしたが、近年は7800円前後で推移し、1500円程度支出金額が増加しています。

5 JAS 格付数量

図表 5-7 食肉加工品 JAS 格付数量の推移



年次	ハム類	プレスハム	ベーコン類	ソーセージ	混合製品	合 計	対前年比 (%)
2000年	20,543	1,113	14,643	147,974	80	184,353	98.7
2005年	12,288	529	5,509	123,787	0	142,113	93.3
2010年	9,004	271	3,430	102,037	0	114,742	95.3
2015年	7,851	384	2,654	105,630	0	116,519	100.5
2019年	6,534	271	2,017	117,805	0	126,627	100.2
2020年	6,161	222	1,936	126,427	0	134,747	106.4
2021年	6,019	217	1,780	129,046	0	137,063	101.7
2022年	5,727	212	1,707	126,750	0	134,396	98.1
2023年	5,399	198	1,615	125,382	0	132,594	98.7

資料：食肉科学技術研究所調べ
注：混合製品には、混合プレスハム（2002年10月28日まで）、混合ソーセージ、加圧加熱混合ソーセージを含む

図表 5-8 食肉加工品特色 JAS 格付数量の推移

単位：トン

	熟成 ハム類	熟成 ソーセージ	熟成 ベーコン類	合 計	対前年比 (%)
2000年	1,257	20,225	553	22,035	102.1
2005年	1,279	20,164	665	22,108	95.1
2010年	1,387	24,051	483	25,921	112.0
2015年	2,095	21,989	624	24,708	98.2
2019年	1,574	23,932	738	26,244	100.3
2020年	1,555	24,894	783	27,232	103.8
2021年	1,563	24,723	770	27,055	99.4
2022年	1,523	22,444	762	24,729	91.4
2023年	1,410	20,666	762	22,838	92.4

資料：食肉科学技術研究所調べ
注：熟成の格付は、1996年4月より開始

一般 JAS 製品の格付数量は、平成 12（2000）年に対してハム類が 26%、プレスハムが 18%、ベーコン類が 11% にまで減少しています。逆に、高級志向である特色 JAS（熟成ハム類、熟成ソーセージ類、熟成ベーコン類）製品の格付数量が伸びています。

食肉加工品の栄養と健康

食肉加工品の栄養

① 食肉・食肉加工品の栄養成分

食肉の栄養成分は、消化吸収の良い良質の動物性たんぱく質と脂質が主成分になります。また、食肉は、食物より摂取する必要のあるビタミン、ミネラルのような微量成分も多く含みます。

食肉は、畜肉（牛肉、豚肉、馬肉、めん羊肉、山羊肉）、家兎肉、家禽肉（鶏肉など）などがありますが、これらの食肉に含まれる栄養成分は、肉種、部位によって異なります。（図表6-1）

食肉加工品は、原料肉由来の栄養成分が主となりますが、加工方法により栄養成分は変化します。

ロースハム、ベーコン、ソーセージは、

豚肉由来のたんぱく質と脂質が多く含まれます。その他、微量成分としてビタミンB群（ビタミンB₁、B₂、B₆、B₁₂、ナイアシン）が多く含まれ、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどの無機質（ミネラル）は、加工に用いた調味料、食品添加物の影響で変化します。（図表6-2）

② 栄養成分と役割

■ たんぱく質

たんぱく質は、体の骨格や筋肉、内臓、皮膚など、あらゆる細胞や組織を作る材料となるため、最も重要な栄養素です。たんぱく質が多いのは筋肉で、全体のたんぱく質の70%を占め、体を動かす、支えるといった運動機能に加え、エネルギー代謝機能もあります。

食事で摂取したたんぱく質は、体内

でアミノ酸に分解され、肝臓に送られて蓄えられます。アミノ酸は、肝臓から体の中の各組織に送られ、体に必要なたんぱく質が合成されます。

アミノ酸は、20種類あり、それぞれ異なる働きをしています。体内で合成することができないアミノ酸は、9種類（メチオニン、スレオニン、フェニルアラニン、トリプトファン、バリン、イソロイシン、ロイシン、リジン、ヒスチジン）あり、これらを必須アミノ酸といいます。必須アミノ酸は、1つが欠けても筋肉、骨、血液などの合成ができなくなります。

必須アミノ酸は、それぞれ成長の促進や神経機能、代謝に加え、抗うつなど体内で固有の働きをすることも知られています。

図表 6-1 食肉（内臓を含む）の主要な食品栄養成分（可食部 100g 当たり）

食品成分				エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	食塩相当量	無機質						ビタミン		脂肪酸			
											ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	B ₁	B ₂	飽和	一価不飽和	多価不飽和	
				kcal							g						mg					
牛肉	脂身つき・生	かた	和牛肉	258	58.8	17.7	22.3	0.3	0.9	0.1	47	280	4	19	150	0.9	0.08	0.21	7.12	11.93	0.66	
			乳用肥育牛肉	231	62	17.1	19.8	0.3	0.9	0.2	59	290	4	18	160	2.1	0.08	0.2	7.23	9.1	0.83	
		かたロース	和牛肉	380	47.9	13.8	37.4	0.2	0.7	0.1	42	210	3	14	120	0.7	0.06	0.17	12.19	20.16	1.06	
			乳用肥育牛肉	295	56.4	16.2	26.4	0.2	0.8	0.1	50	260	4	16	140	0.9	0.06	0.17	10.28	12.31	1.00	
		サーロイン	和牛肉	460	40	11.7	47.5	0.3	0.5	0.1	32	180	3	12	100	0.9	0.05	0.12	16.29	25.05	1.12	
			乳用肥育牛肉	313	54.4	16.5	27.9	0.4	0.8	0.1	48	270	4	16	150	1	0.06	0.1	11.36	13.10	1.01	
		ばら	和牛肉	472	38.4	11	50	0.1	0.5	0.1	44	160	4	10	87	1.4	0.04	0.11	15.54	26.89	1.12	
			乳用肥育牛肉	381	47.4	12.8	39.4	0.3	0.6	0.1	56	190	3	12	110	1.4	0.05	0.12	12.79	21.87	0.99	
	もも	和牛肉	235	61.2	19.2	18.7	0.5	1	0.1	45	320	4	22	160	2.5	0.09	0.2	6.01	9.51	0.54		
		乳用肥育牛肉	196	65.8	19.5	13.3	0.4	1	0.1	49	330	4	22	180	1.4	0.08	0.2	5.11	6.39	0.56		
	肉生	ヒレ	和牛肉	207	64.6	19.1	15	0.3	1	0.1	40	340	3	22	180	2.5	0.09	0.24	5.79	6.9	0.49	
			乳用肥育牛肉	177	67.3	20.8	11.2	0.5	1	0.1	56	380	4	23	200	2.4	0.12	0.26	4.35	4.8	0.5	
副生物	舌・心臓・肝臓・生	別名：たん	318	54	13.3	31.8	0.2	0.7	0.2	60	230	3	15	130	2	0.1	0.23	11.19	15.98	1.25		
		別名：はつ	128	74.8	16.5	7.6	0.1	1	0.2	70	260	5	23	170	3.3	0.42	0.9	3.11	2.49	0.33		
		別名：レバー	119	71.5	19.6	3.7	3.7	1.5	0.1	55	300	5	17	330	4	0.22	3	0.93	0.48	0.64		
豚肉	大型種	脂身つき・生	かた	201	65.7	18.5	14.6	0.2	1	0.1	53	320	4	21	180	0.5	0.66	0.23	5.25	6.5	1.65	
			かたロース	237	62.6	17.1	19.2	0.1	1	0.1	54	300	4	18	160	0.6	0.63	0.23	7.26	8.17	2.1	
			ロース	248	60.4	19.3	19.2	0.2	0.9	0.1	42	310	4	22	180	0.3	0.69	0.15	7.84	7.68	2.21	
			ばら	366	49.4	14.4	35.4	0.1	0.7	0.1	50	240	3	15	130	0.6	0.51	0.13	14.6	15.26	3.5	
			もも	171	68.1	20.5	10.2	0.2	1	0.1	47	350	4	24	200	0.7	0.9	0.21	3.59	4.24	1.24	
			そともも	221	63.5	18.8	16.5	0.2	1	0.1	51	320	4	22	190	0.5	0.79	0.18	5.8	7.4	2	
		肉生	ヒレ	118	73.4	22.2	3.7	0.3	1.2	0.1	56	430	3	27	230	0.9	1.32	0.25	1.29	1.38	0.45	
	副生物	舌・心臓・肝臓・生	別名：たん	205	66.7	15.9	16.3	0.1	1	0.2	80	220	8	15	160	2.3	0.37	0.43	5.79	7.34	1.38	
			別名：はつ	118	75.7	16.2	7	0.1	1	0.2	80	270	5	17	170	3.5	0.38	0.95	2.1	1.74	0.98	
			別名：レバー	114	72	20.4	3.4	2.5	1.7	0.1	55	290	5	20	340	13	0.34	3.6	0.78	0.24	0.76	
	馬肉	赤肉・生			102	76.1	20.1	2.5	0.3	1	0.1	50	300	11	18	170	4.3	0.1	0.24	0.8	0.99	0.29
	マトン	脂身つき・生	ロース	192	68.2	19.3	1.5	0.2	0.8	0.2	62	330	3	17	180	2.7	0.16	0.21	6.8	5.52	0.5	
もも			205	65	18.8	15.3	0.1	0.8	0.1	37	230	4	21	140	2.5	0.14	0.33	6.88	5.53	0.57		
ラム	脂身つき・生	ロース	287	56.5	15.6	25.9	0.2	0.8	0.2	72	250	10	17	140	1.2	0.12	0.16	11.73	9.52	0.87		
		もも	164	69.7	20	12	0.3	1	0.2	59	340	3	22	200	2	0.18	0.27	4.91	4.39	0.52		
鶏肉	若鶏	皮つき・生	手羽	189	68.1	17.8	14.3	0	0.8	0.2	79	220	14	17	150	0.5	0.07	0.1	3.98	7.13	1.99	
			むね	133	72.6	21.3	5.9	0.1	1	0.1	42	340	4	27	200	0.3	0.09	0.1	1.53	2.67	1.03	
			もも	190	68.5	16.6	14.2	0	0.9	0.2	62	290	5	21	170	0.6	0.1	0.15	4.37	6.71	1.85	
		生	ささみ	98	75	23.9	0.8	0.1	1.2	0.1	40	410	4	32	240	0.3	0.09	0.11	0.17	0.22	0.13	
	副品目	心臓・生	別名：はつ	186	69	14.5	15.5	Tr	1	0.2	85	240	5	15	170	5.1	0.22	1.1	3.86	6.46	2.27	
		肝臓・生	別名：レバー	100	75.7	18.9	3.1	0.6	1.7	0.2	85	330	5	19	300	9	0.38	1.8	0.72	0.44	0.63	
		筋骨・生	別名：砂肝	86	79	18.3	1.8	Tr	0.9	0.1	55	230	7	14	140	2.5	0.06	0.26	0.4	0.49	0.24	

出典：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

アミノ酸の栄養価は、体が必要とする必須アミノ酸を評価するアミノ酸スコアにより判定します。アミノ酸スコア100の食品は、9種類の必須アミノ酸を全てバランスよく含有している理想的なアミノ酸組成をもつ食品を指します。例えば、「米（精白米）」は、アミノ酸スコアが58となっており、必須アミノ酸のリジンが、必要とする量の69%含まれています。**（図表6-3）**（こうした最も含有量が少ない必須アミノ酸を「第一制限アミノ酸」といいます）

肉類は、アミノ酸スコアが100のものが多く、豚のロース肉は、アミノ酸スコアが100であることから、加工されるロースハムもアミノ酸スコアが100となっています。

■脂質

脂質は、主に動物の皮下、腎周囲、腸間膜、筋肉などに蓄積脂肪として存在しています。蓄積脂肪の大部分は、中性脂肪から構成され、トリグリセリドで、その他ジグリセリド、モノグリセリド、遊離脂肪酸、コレステロール

などが含まれます。その役割は、エネルギーの貯蔵の他、生体膜の構成成分、脂溶性ビタミンの吸収や輸送への関与、代謝活性をコントロールするホルモンへの変換などで、人間にとって欠かせない成分です。

中性脂肪の主要な構成成分である脂肪酸は、構造の違いから飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸（一価、多価）に分類され融点などの物理的性質や酸化され易さなどの化学的性質が異なります。代表的な飽和脂肪酸（炭素数…二重結合数）にはパルミチン酸（16…0）、ステアリン酸（18…0）、不飽和脂肪酸にはオレイン酸（18…1）、リノール酸（18…2）などがあります。**（図表6-4）**

家畜の中性脂肪を構成する脂肪酸は、オレイン酸、パルミチン酸が多く、次いでステアリン酸、リノール酸が多く含まれます。和牛には、輸入牛に比べ、オレイン酸が多く、ステアリン酸が少ないのが特徴です。

また、脂肪酸には、アミノ酸同様、生体内で合成されない必須脂肪酸があり、人にとっては多価不飽和脂肪酸が

■ビタミン

ハム類は、ビタミンB₁₂、ナイアシン、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンB₆なども多く含まれていますが、最も注目されるのはビタミンB₁です。

ビタミンB₁は、内臓や筋肉を動かすためのエネルギーを産生する時に必要

図表 6-2 食肉加工品の主要な食品栄養成分（可食部 100g 当たり）

食品成分			エネルギー	水分	たんばく質	脂質	炭水化物	灰分	食塩相当量	無機質					ビタミン			脂肪酸		
										ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	B ₁	B ₂	飽和	一価不飽和	多価不飽和
			kcal	g						mg						g				
食肉加工品	ハム類	骨付きハム	208	62.9	16.7	16.6	0.8	3	2.5	970	200	6	19	210	0.7	0.24	0.24	5.15	6.89	1.7
		ボンレスハム	115	72	18.7	4	1.8	3.5	2.8	1100	260	8	20	340	0.7	0.9	0.28	1.18	1.49	0.56
		ロースハム	211	61.1	18.6	14.5	2	3	2.3	910	290	4	20	280	0.5	0.7	0.12	5.35	5.94	1.61
		ショルダーハム	221	62.7	16.1	18.2	0.6	2.4	1.6	640	290	7	19	270	1	0.7	0.35	5.91	7.4	2.21
		生ハム（促成）	243	55	24	16.6	0.5	3.9	5.8	2300	470	6	27	200	0.7	0.92	0.18	6.47	6.91	1.92
		生ハム（長期熟成）	253	49.5	25.7	18.4	0	6.4	5.6	2200	480	11	25	200	1.2	0.9	0.27	6.51	8.92	1.75
	ブスハ類	プレスハム	113	73.3	15.4	4.5	3.9	2.9	2.4	930	150	8	13	260	1.2	0.55	0.18	1.51	1.56	0.44
		混合プレスハム	100	75.8	14.4	4.1	3	2.7	2.2	880	140	11	12	210	1.1	0.1	0.18	1.32	1.38	0.58
		チョップドハム	132	68	11.7	4.2	12.7	3.4	2.5	1000	290	15	17	260	0.8	0.17	0.2	1.14	1.56	0.78
	ベーコン類	ばらベーコン	244	58.8	15.4	19.4	3.2	3.2	2.6	1000	230	4	15	210	0.4	0.54	0.11	14.81	18	3.57
		ロースベーコン	202	62.5	16.8	14.6	3.2	2.9	2.2	870	260	6	19	270	0.5	0.59	0.19	4.92	5.11	2.2
		ショルダーベーコン	178	65.4	17.2	11.9	2.5	3	2.4	940	240	12	17	290	0.8	0.58	0.34	3.85	4.87	1.21
	ソーセージ類	ウインナーソーセージ	319	52.3	11.5	30.6	3.3	2.3	1.9	740	180	6	12	200	0.5	0.35	0.12	10.98	13.42	3.59
		セミドライソーセージ	335	46.8	16.9	29.7	2.9	3.7	2.9	1200	240	34	17	210	2.2	0.26	0.23	11.17	12.92	3.54
		ドライソーセージ	467	23.5	26.7	42	2.6	5.3	4.4	1700	430	27	22	250	2.6	0.64	0.39	15.61	17.98	4.47
		フランクフルトソーセージ	295	54	12.7	24.7	6.2	2.4	1.9	740	200	12	13	170	0.9	0.21	0.13	8.78	11.26	3.07
		ポロニアソーセージ	242	60.9	12.5	21	2.9	2.7	2.1	830	180	9	13	210	1	0.2	0.13	7.7	9.51	2.39
		リオナソーセージ	188	65.2	14.9	13.1	3.7	3.1	2.3	910	200	13	16	240	1	0.33	0.14	4.55	5.43	1.83
		レバーソーセージ	324	47.7	14.7	33.5	1.9	2.2	1.7	650	150	16	14	200	3.2	0.23	1.42	9.43	10.9	3.31
		混合ソーセージ	231	58.2	11.8	22.7	4.7	2.6	2.2	850	110	17	13	190	1.3	0.12	0.1	6.75	7.24	1.89
		生ソーセージ	269	58.6	14	24.4	0.8	2.2	1.7	680	200	8	14	140	0.9	0.51	0.14	8.91	11.18	2.86
ランチョンミート		279	55.5	14	23.8	0.7	2.7	2.3	920	200	16	15	200	0.7	0.06	0.11				
その他	焼き豚	166	64.3	19.4	8.2	5.1	3	2.4	930	290	9	20	260	0.7	0.85	0.2	2.51	3.31	1.02	
	レバーペースト	370	45.8	12.9	34.7	3.6	3	2.2	880	160	27	15	260	7.7	0.18	1.45	12.93	14.31	4.42	
牛肉加工品	ローストビーフ	190	64	21.7	11.7	0.9	1.7	0.8	310	260	6	24	200	2.3	0.08	0.25	4.28	5.51	0.4	
	コンビーフ缶詰	191	63.4	19.8	13	1.7	2.1	1.8	690	110	15	13	120	3.5	0.02	0.14	6.35	5.39	0.32	
	味付け缶詰	156	64.3	19.2	4.4	9.9	2.2	1.8	720	180	8	16	110	3.4	0.33	0.19	1.83	1.95	0.16	
	ビーフジャーキー	304	24.4	54.8	7.8	6.4	6.6	4.8	1900	760	13	54	420	6.4	0.13	0.45	2.11	2.7	0.69	
	スモークタン	273	55.9	18.1	23	0.9	2.1	1.6	630	190	6	16	150	2.6	0.08	0.27	8.97	10.19	0.94	
鶏加工品	チキンナゲット	235	53.7	15.5	13.7	14.9	2.3	1.6	630	260	48	24	220	0.6	0.08	0.09	3.28	6.2	2.26	
	つくね	235	57.9	15.2	15.2	9.3	2.4	1.8	720	260	33	25	170	1.1	0.11	0.18	3.98	7.12	3	

出典：日本食品標準成分表（八訂） 増補2023年

図表 6-5 ビタミンB₁の食事摂取基準（mg／日）

性 別	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
年 齢								
0～5 (月)	—	—	0.1	—	—	—	0.1	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.5	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
3～5 (歳)	0.6	0.7	—	—	0.6	0.7	—	—
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	—	0.7	0.8	—	—
8～9 (歳)	0.8	1.0	—	—	0.8	1.0	—	—
10～11 (歳)	1.0	1.2	—	—	0.9	1.1	—	—
12～14 (歳)	1.1	1.4	—	—	1.0	1.2	—	—
15～17 (歳)	1.2	1.5	—	—	1.0	1.2	—	—
18～29 (歳)	1.2	1.4	—	—	0.9	1.1	—	—
30～49 (歳)	1.2	1.4	—	—	0.9	1.1	—	—
50～69 (歳)	1.1	1.3	—	—	0.9	1.1	—	—
70以上 (歳)	1.0	1.2	—	—	0.8	0.9	—	—
妊婦 (付加量) 初期					+0.0	+0.0	—	—
中期					+0.1	+0.1	—	—
末期					+0.2	+0.2	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.2	+0.2	—	—

身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。
出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020 年版

で、他のビタミン群と同時に摂取すること
ことで相乗効果があります。特にビ
タミンB₁は、日本人にとって不足しが
ちな栄養成分で、ビタミンB₁が豊富な
ロースハムを100g 摂取すると、日
本人の食事摂取基準の推定平均必要
量（成人男子の必要量1・2mg）の

50%（0・6mg）を摂取することが可
能です。（図表6-2、図表6-5）
また、ビタミンB₁は、ボンレスハム
には0・9mg、生ハム（促成）には0・
92mg含まれています。

図表 6-3 各種食品のアミノ酸スコア

食品名	たんぱく質 (g/100 g)	アミノ酸 スコア	第一制限 アミノ酸	第二制限 アミノ酸
乳用肥育牛サーロイン脂身なし	21.2	100	—	—
豚大型種ロース脂身なし	19.7	100	—	—
鶏むね肉皮なし	22.9	100	—	—
鶏もも肉皮なし	18.0	100	—	—
鶏卵（全卵 生）	12.3	100	—	—
牛乳（生）	2.9	100	—	—
まいわし（生）	19.2	100	—	—
かつお（生）	25.8	100	—	—
食パン	9.3	33	Lys	Thr
米（精白米）	6.8	58	Lys	—
とうもろこし	8.2	75	Lys	Trp
大豆（国産全粒 乾）	35.3	100	—	—
じゃがいも	1.6	73	Leu	His

出典：松石他 編、肉の機能と科学、2015。朝倉書店

図表 6-4 食肉の脂肪酸組成（%）

脂肪酸	炭素数： 二重結合数	和牛肉		輸入牛肉		豚肉		鶏肉	
		サーロイン	もも	サーロイン	もも	ロース	もも	むね	もも
ラウリン酸	12:0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	Tr	Tr
ミリスチン酸	14:0	3.0	2.8	3.0	3.0	1.5	1.5	0.8	0.8
ペンタデカン酸	15:0	0.4	0.4	0.6	0.5	Tr	0.1	0.1	0.1
パルミチン酸	16:0	24.8	24.6	26.6	26.0	25.5	24.0	25.2	24.3
ヘプタデカン酸	17:0	0.8	0.9	1.4	1.2	0.4	0.3	0.2	0.2
ステアリン酸	18:0	9.5	9.0	20.2	13.7	15.8	12.5	7.8	7.8
アラキジン酸	20:0	0.1	Tr	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.1
ミリストレイン酸	14:1	1.5	1.4	0.5	1.0	0	Tr	0.5	0.2
パルミトレイン酸	16:1	5.5	5.3	2.9	4.1	2.8	2.1	5.9	6.1
ヘプタデセン酸	17:1	0.9	1.1	0.8	1.0	0.3	0.2	0.1	0.1
オレイン酸	18:1	50.4	50.5	41.0	45.0	44.1	41.3	40.1	42.7
エイコセン酸	20:1	0.4	0.4	0.3	0.3	0.7	0.8	0.4	0.5
リノール酸	18:2 (n-6)	2.4	3.2	1.2	2.6	10.1	10.8	12.7	12.6
α-リノレン酸	18:3 (n-3)	0.1	0.1	0.6	0.5	0.4	0.4	0.5	0.4
イコサジエン酸	20:2 (n-6)	0	Tr	Tr	Tr	0.5	0.5	0.5	0.4
イコサトリエン酸	20:3 (n-6)	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.6	0.3
イコサテトラエン酸	20:4 (n-3)	0	0	0.1	0.1	0	0	0	0
アラキドン酸	20:4 (n-6)	Tr	0.2	0.1	0.4	0.4	1.0	2.5	2.1
ドコサヘキサエン酸	22:6 (n-6)	0	0	Tr	Tr	0.1	0.1	0.7	0.3

単位：総脂肪酸 100g 当たりの脂肪酸（g）、カッコ内の n-3、n-6：n-3、又は n-6 系多価不飽和脂肪酸、
試料：牛肉（皮下脂肪なし）、豚肉（大型種肉・皮下脂肪なし）、若鶏（皮なし）
出典：根岸晴夫、初級食肉加工技術講習会資料（一部抜粋）



日本人の食事摂取基準

「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」は、国民の健康の維持・増進、生活習慣病
の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示したものです。

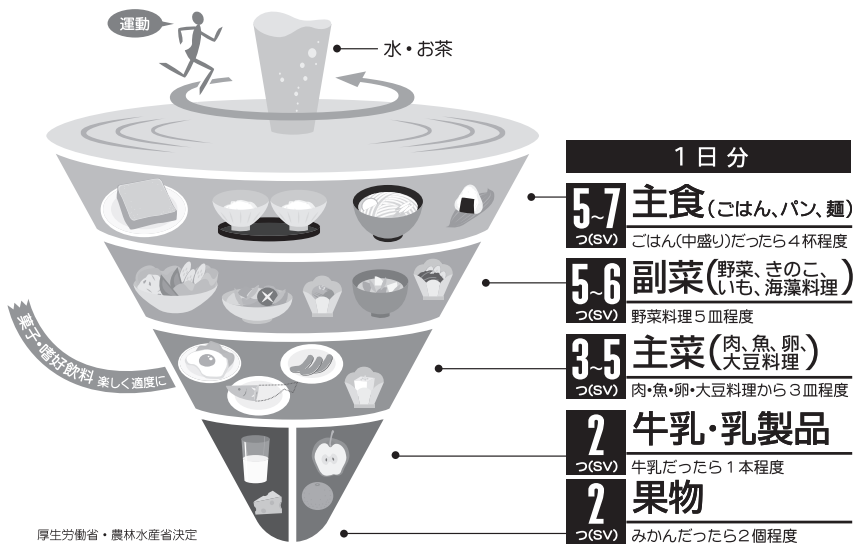
エネルギー、たんぱく質、脂質（総脂質、飽和脂肪酸、n-6 系脂肪酸、n-3 系脂肪酸、
コレステロール）、炭水化物、食物繊維、ビタミン、ミネラルの推定平均必要量、推奨
量、目安量、耐容上限量、目標量について設定されています。

図表 6-6 食肉由来の機能性成分

物質名	報告されている機能	起源
L- カルニチン	脂肪燃焼作用、運動持続作用	ヒトでは主に肝臓と腎臓でリジンとメチオニンから生合成される。体内のカルニチン量は生合成されるのが約 25%、残りは食べ物から摂取される。
カルノシン	抗酸化作用	β -アラニルヒスチジンというジペプチド結合、骨格筋、脳に存在する。
アンセリン	抗酸化作用	β -アラニルメチルヒスチジンというジペプチド結合、骨格筋、脳に存在する。
ペプチド類	血圧降下作用、抗酸化作用	豚肉、鶏肉タンパク質の酵素による分解物として産生される。
セロトニン	抑うつ作用、抗ストレス作用など多様な脳機能制御	脳内の神経伝達物質セロトニンは、骨格筋に含まれる必須アミノ酸のトリプトファンが脳内に入り、代謝されてから産生される。
アナンダマイド	至福作用	代謝によってリノール酸からアラキドン酸が生じ、アラキドン酸にエタノールアミンが結合して合成される。
共役リノール酸 (CLA)	体脂肪低減作用、発癌抑制作用、動脈硬化抑制作用、抗酸化作用など	ウシやヤギなどの反芻動物から発見された不飽和脂肪酸。反芻動物の胃内で微生物によりリノール酸が CLA に変換され産生される。

出典：根岸晴夫、初級食肉加工技術講習会資料

図表 6-7 食事バランスガイド



食肉加工品と健康

① 食肉加工品に含まれる機能性成分

最近、食肉に含まれる機能性成分、いわゆる生体内で生理作用、薬理作用を引き起こす物質が注目されています。食肉に含まれる機能性成分には、L-カルニチン、カルノシン、アンセリン、ペプチド類、セロトニン、アナンダマイド、共役リノール酸など、スポーツドリンク、サプリメントの成分として知られているものがあります。脂肪燃焼作用、抗酸化作用、血圧降下作用、抗ストレス作用、体脂肪低減作用などの効果が確認されています。食肉加工品にも、食肉同様、機能性成分が含まれています。(図表6-6)

食肉加工は、通常、工程に「塩せき」が含まれます。長期熟成を行う生ハムや、塩せき中に発酵を行うサラミなどの発酵食肉製品は、塩せき・熟成中に食肉由来のたんぱく質が分解されペプチドや遊離アミノ酸の量が増加します。

② 生活習慣病と食事バランス

生活習慣病（糖尿病、脂質異常症、高血圧など）の原因は、高たんぱく、高脂肪の肉食と塩分の取り過ぎが関係しているという見解があります。脂肪の多い又は味付けの濃い食事は控え、バランスの取れた食事を摂取することが重要とされています。厚生労働省と農林水産省は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかの目安を分かりやすくイラストで示した食事バランスガイドを公表しています。(図表6-7)

食品は、単品ではなく、他の食品と合わせてバランスを取り、生活スタイルに合わせたカロリーの摂取を行うことが大切です。バランスのよい食生活

たんぱく質由来のペプチドに、生理活性を有するものが見出されています。アンジオテンシンⅠ変換酵素（ACE）阻害ペプチドは、血圧の降下作用などが確認されています※。

※『食肉の科学』VOL.48 NO.1（2007）
有原圭三著「食肉の保健的機能と機能性食肉製品の開発」

③ 健康志向食品

健康志向食品市場は、最近の消費者の健康志向の高まりにより、1兆円を超え、これからも成長が期待されています。食肉加工品においても、従来のものと比べ食塩量を極端に抑えたものや、脂質の量を減らしカロリーをカットしたもの、コラーゲンなどの体によい働きをする成分を強化したものも多く販売されています。

食肉加工品は、冷蔵庫内で長期間の保存ができ、簡便調理が可能であり、たんぱく質を多く含む料理を簡単に作ることができます。食肉加工品は、パッケージの栄養成分表を確認し、料理、調理方法に合わせて毎日の食事の中に取り入れることが理想です。

を送れば、体内の生理活性物質が不足することはありません。

食肉加工品の調理の仕方とポイント

調理のポイント

ハムやソーセージなどの食肉加工品は、そのまますぐに食べられることを目的として製造された食品です。そのため、あまり手間をかけずに素材の持ち味を損ねない程度に調理することが良いでしょう。

また、食肉加工品は、種類や形状によって、煮込むのに適したもの、焼くのに適したものなど、いろいろありますので、それぞれに合った調理方法を選択する必要があります。

さらに、食肉加工品は、もともと塩分が含まれており、この塩分を計算に入れておく必要があります。含まれている塩分は、製品によって違いがあるので、少しつまんで塩かげんをみたり、

パッケージの表示などで確認し、調味料は控えめに使うようにしましょう。

上手な使い方

① ハム

ハムは、骨付きハムをはじめ、ロースハム、ボンレスハム、プレスハムなど種類が豊富です。また、販売形態も1本まるごとやブロック状、スライス状、真空パック包装やガス置換パック、量り売りなどさまざまです。

そのまま食べる場合、あるいはサラダのように火を通さずに食べる場合は、まるごとかブロック状、又はパック包装されたものが衛生的に適しています。骨付きハム、ロースハム、ボンレスハムは、ハムそのものおいしさを味わ

うことができますので、そのまま食べるか、サラダやコルネ（ラップ状に詰めものを巻く）、サンドイッチなどにします。

ステーキにする場合は、脂肪が出てきってしまうとうま味がなくなるので、強火で手早く調理しましょう。

② ソーセージ

ウインナーやフランクフルトは、温めて食べるのが一般的です。熱湯で中まで十分に温め、マスタードなどと一緒に味わいます。野菜との煮込みや、油で炒めることにも適しています。ソーセージは、加熱すると、皮がはじけるので、竹ぐしで突いて穴をあけるか、包丁で切れ目を入れてから調理します。ポロニアやリオナのように太いソーセージは、スライスにして、サラダや

ソテーに使います。

③ ベーコン

ベーコンは、料理の味出しに適しています。

ブロック状のものは、大切に切って野菜と一緒に煮込みます。煮込む前に熱湯をさっとかけると、余分な脂肪を取り除くことができます。

スライス状のものは、ソテーや焼き物に適しています。中火で脂肪が十分に出きるまで焼くとカリカリと香ばしく仕上がります。



お手軽レシピ・ハム ▶ P150



お手軽レシピ・ソーセージ ▶ P154



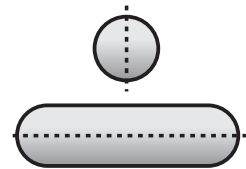
お手軽レシピ・ベーコン ▶ P158

飾り切りの作り方

カニ



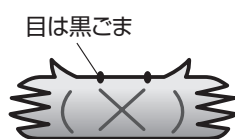
①ウインナーを縦半分に切る。



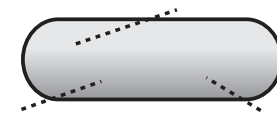
②絵のように切り目を入れ、フライパンに油をひき、軽く焼く。



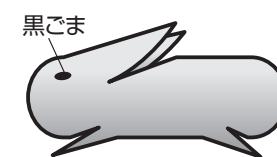
③黒ごまをのせて、目をつける。



ウサギ①



①ウインナーに図のように切り目を入れる。



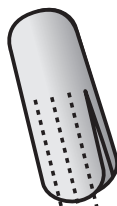
②フライパンに油をひき、軽く焼く。
耳、足を2本にし、黒ごまで目をつける。

※皮なしウインナーで作ることをおすすめします。

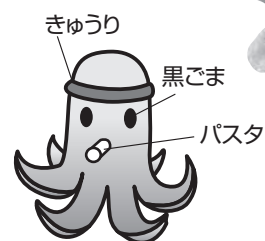
①ウインナーの中央まで縦半分に切る。



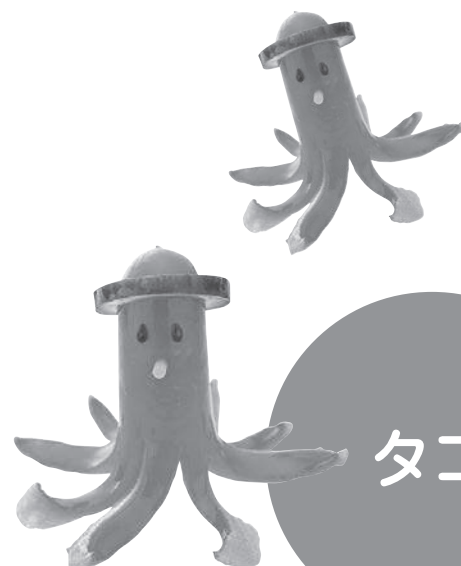
②①の両側をそれぞれ4等分し、油をひいたフライパンで軽く焼く。



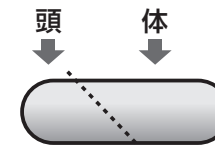
③輪切りにしたきゅうりの中をくりぬいて頭にかぶせ、黒ごまで目を、パスタで口をつける。



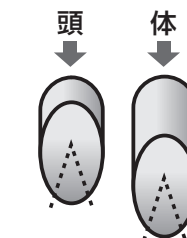
タコ



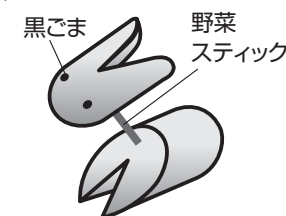
①ウインナー1/3位のところで斜めに切る。



②切り口の断面に絵のように切り込みを入れる。



③頭と体を野菜スティックでつなぎ、黒ごまで目をつける。

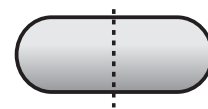


ウサギ②

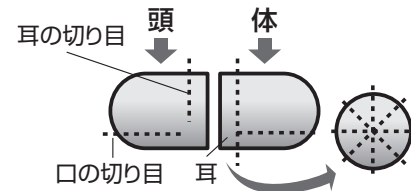


カバ

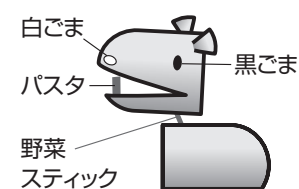
- ①ウインナーを半分に切る。



- ②絵のように切り目を入れ、輪切り部分をさらに8等分し、耳を作る。

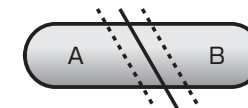


- ③口の切り目にパスタを差してキバを作り、頭に入れた切り目に耳を入れ、頭と体を野菜スティックでつなぐ。白ごまで鼻を、黒ごまで目をつける。

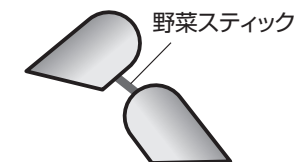


アヒル

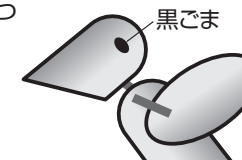
- ①ウインナーを半分に斜めに切り、薄切りを2枚作る。



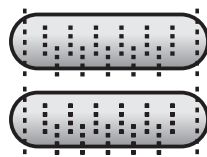
- ②A、Bを野菜スティックでとめる。



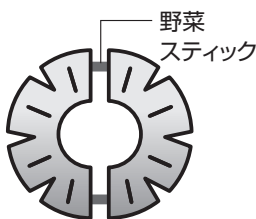
- ③①で作った薄切りを野菜スティックでとめ、黒ごまで目をつける。



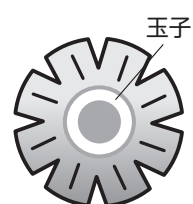
- ①ウインナーは両端を切り落とし、約5mm間隔に切り目を入れ、切り目の間の手前半分を下まで切る。



- ②2本のウインナーの端を野菜スティックでとめて丸くつなぐ。



- ③まん中にうずらのゆで玉子をかざる。

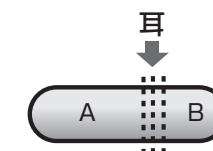


ヒマワリ

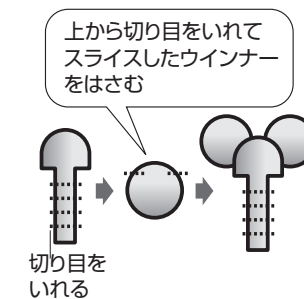
ゾウ



- ①ウインナーを2/3で切り、Aの端を薄くスライスして耳を作る。



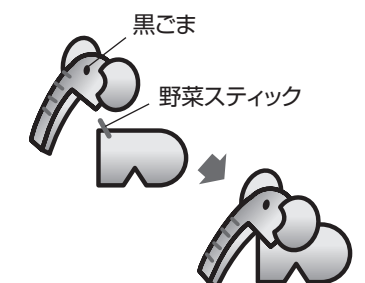
- ②Aを絵のように切る。



- ③Bを2カ所、V字に切る。



- ④②と③を野菜スティックでとめ、黒ごまで目をつける。



お手軽レシピ ハム

クルクル ハムサンド

材料 (2人分)

ロースハム	6枚
スライスチーズ	2枚
焼のり	1/2枚
ツナ缶	20g
キャベツ	1/2枚
きゅうり	1/4本
サンドイッチ用パン	6枚
マヨネーズ	適量

作り方

1. キャベツは千切りにし、ツナと混ぜてマヨネーズで和える。
2. きゅうりはパンの長さに合

わせて棒状に切り、のりは半分に切る。

3. パンにハムをのせ、4枚分は1をのせて巻き、残り2枚分はのり、チーズ、きゅうりをのせて巻く。

4. 皿に盛り、お好みの付け合わせを添える。



生ハムのヨーグルトサラダ

材料 (2人分)

生ハムロース	5枚
レタス	3枚
ホールコーン	大さじ2
きゅうり	1本
パイナップル (缶詰)	2枚
みかん (缶詰)	1/2カップ
塩	少々
マヨネーズ	大さじ3
ヨーグルト	カップ1/2
はちみつ	大さじ1

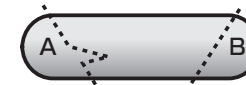
作り方

1. 生ハムは1cm幅に切る。
2. レタスは手でちぎり、パイナップルは6等分する。ホールコーン、みかんは水気を取る。
3. きゅうりは小口切りにして塩をふり、しばらくおいてしぼる。
4. ボウルにAを入れ、2、3を和えて器に盛る。1を散らす。

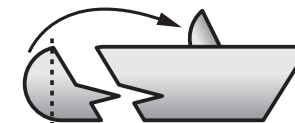


シャーク

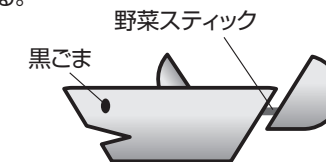
- ① ウィナーを絵のように切る。



- ② Aを絵のように切り、せびれにし野菜スティックでとめる。



- ③ Bを少しずらして野菜スティックでとめる。



バラ

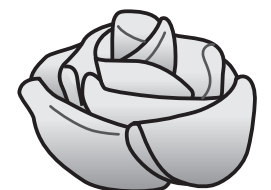
- ① 生ハムを半分に折る。



- ② きつめに巻いて、バラの中心部分を作る。



- ③ さらに外側に生ハムを重ねて巻いていき、花びらを作る。





湯引きレタスと コースハムの野菜巻き

材料 (4人分)

コースハム……………8枚
レタス……………8枚
きゅうり……………1/2本
にんじん……………4cm
ごま油……………小さじ1

【ごまだれ】

A 練りごま……………大さじ3
しょうゆ、酢……………各大さじ1と1/2
砂糖……………小さじ2

作り方

- 鍋に湯を沸騰させ、ごま油を落とす。レタスを1枚ずつさっと湯引きし、ざるに広げて冷ます。
- きゅうり、にんじんは斜め薄切りし、せん切りにする。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、ごまだれを作る。
- 水気を取ったレタスとハム

を重ね、2を芯にしてくるっと巻く。器に並べ、ごまだれをかける。



ハムとゆばのあんかけ丼

材料 (2人分)

コースハム……………4枚
生ゆば (又は干しゆばを戻したもの) ……20g
かぶ……………小1/2個
ごはん……………丼2杯分

【あん】

A だし汁……………200ml
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
水溶きかたくり粉……………適量

作り方

- ハムはいちょう切りにし、生ゆばは一口大に切る。
- かぶは皮をむいておろし、葉の部分は塩茹でして小口切りにする。
- 鍋にAを入れて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 丼にごはんを入れて1と2をのせ、3のあんをかける。

ハムともやしの春巻き

材料 (2人分)

コースハム……………4枚
もやし……………50g
卵……………1個
春巻きの皮……………4枚

【のり】

小麦粉……………大さじ1
水……………大さじ1

【具材の味付け】

塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
砂糖……………小さじ1/3
酒……………大さじ1
かたくり粉……………小さじ1
ごま油……………少々
揚げ油……………適量



作り方

- もやしはひげ根を取る。
- コースハムは細切りにする。
- フライパンにごま油を熱して1と2を炒め、【具材の味付け】で調味してバットに広げ、冷ます。
- 卵を溶いて塩、砂糖で調味し、油を敷いたフライパンでスクランブルエッグを作り、3に加える。

- 春巻きの皮を三角形になるように半分に切り、3をのせて包み、【のり】でとめる。
- 170度の油できつね色に揚げる。

材料 (2人分)

生ハムコース……………8枚
なす……………2本
トマト……………小1個
大根おろし……………40g
大葉じそ……………2枚

【土佐酢】

めんつゆ (市販品) ……大さじ2
酢……………大さじ1

作り方

- なすはガクを取って縦に3カ所くらい切り目を入れ、網で焼いて水に取り、皮をむいて縦半分に切って冷蔵庫で冷やす。
- トマトはヘタを除いてくし形に切る。
- なすとトマトをそれぞれ生ハムで巻き、なすは半分に切る。
- めんつゆと酢を合わせて土佐酢を作る。
- 大葉じそを敷いた皿に3を盛り、水気を切った大根おろしと削りかつおを添えて土佐酢をかける。



焼きなすと生ハムの おろしポン酢

お手軽レシピ ソーセージ

ホットドッグ

材料 (4 人分)

粗びきウインナー 8 本
 ドッグパン 4 個
 レタス 4 枚
 アスパラガス 4 本
 コーン (缶詰) 大さじ 2
 マヨネーズ、マスタード、サルサソースなど
 お好みのソース 適宜

作り方

1. パンに切り目を入れ、トースターで焼く。
 2. フライパンでウインナーを炒める。
 3. アスパラガスはボイルして縦 2 つに切り、レタスはちぎる。
 4. 1 のパンに 2 のウインナーと 3 の野菜、コーンをはさみ、お好みのソースをつける。
- ※ 1 個のパンにウインナーは 2 本はさむ。

ウインナーとアスパラの 香味パン粉がけ

材料 (2 人分)

粗びきウインナー 6 本
 アスパラガス 5 本
 粗びき黒こしょう 適量
 パセリ (みじん切り) 適量

A [オリーブオイル 大さじ 1
 にんにく (みじん切り) 2 片
 パン粉 大さじ 2

作り方

1. アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、約 6cm の長さに切ってラップで包み、電子レンジで約 2 分間加熱する。
2. フライパンに A を入れて弱火にかけ、きつね色になったらパセリを加え、キッチンペーパーの上に取り出す。
3. ウインナーは沸騰したお湯の中で、3 分間ボイルする。
4. お皿に 1、3 を盛り付けて、2 と粗びき黒こしょうをかける。



ロースハムとねぎの ピリ辛麺

材料 (2 人分)

ロースハム 8 枚
 中華生めん 2 玉
 しょうが 1 片
 白ねぎ 1 本
 たけのこ (水煮) 70g
 きくらげ 1 枚
 青ねぎ 1 本
 サラダ油 大さじ 1

A [XO 醤 大さじ 1
 湯 3 カップ
 鶏がらスープの素 小さじ 1
 オイスターソース 大さじ 1
 砂糖 少々

作り方

1. きくらげは水で戻し、せん切りにする。A は混ぜ合わせておく。
2. 中華生めんは固めに茹で、水洗いしてざるにあげる。
3. ハムは半分に切って細切りする。しょうが、白ねぎ、たけのこはせん切りにする。
4. フライパンにサラダ油を熱してしょうがと白ねぎを炒め、香りが出たら、たけのこ、きくらげを入れて炒める。麺とハムを加えて A を入れ、強火でさっと絡ませる。
5. 器に盛り、青ねぎの細切りを散らす。



行楽の 手まり寿司弁当

材料 (2 人分)

【手まり寿司】

生ハムロース 6 枚
 ロースハム 2 枚
 薄焼き卵 1 枚
 きゅうり 1/8 本
 三つ葉 6 本
 しいたけの甘煮 10g
 すし飯 300g
 甘酢しょうが 適量

作り方

1. ロースハムは 4 等分に切る。
2. 三つ葉は塩茹でして水に取り、水気をしっかりしぼる。
3. 薄焼き卵は 4cm 角に切り、きゅうりは薄切りにする。
4. ラップを広げ、ひとつは生ハム、きゅうりを敷いてすし飯をのせ、茶きんにしぼる。もうひとつはロースハム、薄焼き卵を敷いて、しいたけの甘煮、すし飯をのせ、茶きんにしぼってラップを外し、三つ葉を結ぶ。それぞれ 3 個ずつ作る。
5. 4 を弁当箱に詰め、甘酢しょうがを添える。





ウィナー コンソメスープ

材料（4人分）

粗びきウィナー	6本
キャベツ	1/4玉
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/2個
固形スープの素	1個
オリーブオイル	適量
塩・こしょう	適量

作り方

1. キャベツは2cm角に、にんじん、玉ねぎは1cm角に切る。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、1を炒め、塩・こしょうで調味する。
3. 2に水を加え、コンソメを入れ沸騰させる。
4. 最後にウィナーを入れ、さらに3分間煮る。



材料（4人分）

粗びきウィナー	6本
ごはん	茶碗3杯分
玉ねぎ	1個
ブロッコリー	1/2株
しいたけ	4枚
しめじ	1/2パック
ほうれん草	1/2束
粉チーズ	大さじ4杯
固形スープの素	3個
オリーブオイル	適量
塩・こしょう	少々

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りに、ほうれん草はざく切りに、しいたけはそぎ切りに、しめじは小房に分けておく。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。
3. 鍋にお湯を沸騰させ、固形スープの素、しいたけ、しめじ、ごはんを加えて煮る。
4. 3にウィナー、ほうれん草を入れ、さらに3分間煮込み、最後に粉チーズを入れる。

ウィナーの 北京風あんかけ麺

材料（4人分）

粗びきウィナー	6本
中華麺	4人分
はくさい	1/8玉
にんじん	1/2本
にら	1/2束
ごま油	大さじ2
水溶きかたくり粉	大さじ4

A	鶏がらスープ	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	水	2カップ

作り方

1. ウィナーは半分に斜め切りにする。
2. はくさいは一口大に切り、葉と軸で分けておく。にんじんは短冊切りに、にらは5cmの長さに切る。
3. フライパンにごま油を熱し、はくさいの軸、にんじんを入れ、炒める。
4. ウィナーに軽く焼き目がついたら、Aを加えて煮る。
5. 沸騰したらはくさいの葉とにらを加え、再び沸騰したら水溶きかたくり粉を加えよく混ぜる。
6. 中華麺は茹でて取り出し、湯切りをしてからごま油をかけてよく炒める。
7. 6を皿に盛り、5をかける。



ウィナー筑前煮

材料（4人分）

粗びきウィナー	12本
れんこん	1節
にんじん	1本
ごぼう	1/2本
大根	1/4本
干しいたけ	4個
こんにゃく	1枚

絹さや	適量
油	適量

【だし汁】	
干しいたけの戻し汁	1カップ
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ3
みりん	大さじ2

作り方

1. ウィナーは半分に斜め切りにする。
2. 干しいたけは水につけて戻し、石づきを取って半分に切る。
3. れんこんは皮をむき、5mm幅の輪切りにして酢水にさらし、ごぼうは皮をこそげとり、乱切りにして水にさらす。
4. にんじんと大根は皮をむいて乱切りにする。
5. こんにゃくは手で食べやすい大きさにちぎり、下茹でしておく。
6. 絹さやはヘタとスジを取って斜め半分に切る。
7. 鍋にサラダ油を熱し、ウィナーをさっと炒め、一度取り出す。
8. 7の鍋に2、3、4、5を入れ炒める。
9. 全体に油がまわってきたら、【だし汁】を加えて強火でひと煮立ちさせる。
10. 弱火にし、野菜が柔らかくなってきたらウィナーと絹さやを入れ、さっと火を通す。





お手軽レシピ ベーコン

BLT サンド

材料（4人分）

スライスベーコン	8枚
レタスの葉	4枚
トマト	1個
ピクルス	1本
サンドイッチ用食パン	8枚
マヨネーズ	大さじ2
マスタード	大さじ1

【付け合わせ】

ラディッシュ	4個
ルッコラ	2束

作り方

1. スライスベーコンは半分に切り、フライパンに正方形になるよう並べて、焼き色がついて、互にくっつくまで焼く。
2. トマトとピクルスは薄くスライスする。
3. ルッコラの葉を細かく切り、ラディッシュは飾り切りを施す。
4. 軽くトーストした食パンの1片にマヨネーズ、もう1片にマスタードを塗り、レタスの葉、1、2の具をサンドする。皿にのせて3を脇に盛り付ける。



ウインナーむしパン

材料（4人分）

ウインナー	6本
ホットケーキの素	200g
卵	2個
冷凍ミックスベジタブル	100g
サラダ油	小さじ4
牛乳	200ml
砂糖	大さじ4

作り方

1. ウインナーは3つに切ります。
2. 卵は溶き、ホットケーキの素、牛乳、砂糖、サラダ油を加え、よく混ぜ、1と冷凍ミックスベジタブルを入れ、よく混ぜます。
3. 容器に入れ、レンジで3分加熱します。

ベーコンとキャベツの HOT サラダ

材料（4人分）

ベーコン	6枚
キャベツ	300g
さやえんどう	20本
にんじん	1/4本

A	酢	大さじ2
	オリーブ油	大さじ3
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	粒マスタード	大さじ1/2

作り方

1. キャベツはザク切り、さやえんどうはスジを取り、にんじんは千切りにする。
2. 1を耐熱皿に並べ、1枚を2〜3つに切ったベーコンをのせ、ラップをして電子レンジに5〜6分かけ上下を返す。
3. 器に盛り付け、熱いうちにAをかける。



ウインナーカップエッグのお弁当

材料（1人分）

ウインナー（ミニサイズ）	5本
ミックスベジタブル	大さじ1
塩・こしょう	適量

作り方

1. 卵を溶き、塩・こしょうで調味する。
2. アルミカップに1を流し込み、ミックスベジタブル、ウインナーを加える。
3. トースターで卵が固まるまで焼く。
4. お弁当に詰めてできあがり。





ベーコンのとん汁

材料 (4人分)

スライスベーコン	8枚
大根	100g
にんじん	1/2本
どじょういんげん	8本
ねぎ	1/2本
だし汁	4カップ
酒	大さじ1
白みそ	大さじ4

作り方

1. 大根とにんじんは皮をむいて5cmの長さで5mm角の棒状になるように切る。
2. どじょういんげんは3等分し、ねぎは小口切りにする。
3. スライスベーコンは3cmの長さに切り、厚手の鍋を熱して炒める。だし汁と酒を注いで、1の野菜を加え煮ていく。
4. 先に入れた野菜が柔らかくなったなら、いんげんを加えて白みそを溶き入れ、煮えたつ直前に火を止めて器に盛り、ねぎをのせる。



ナシゴレン

材料 (4人分)

ベーコン	10枚
卵	6個
玉ねぎ	1/2個
にら	1束
ごはん (固めに炊いたもの)	900g
サラダ油	1/4カップ
酢	少々
砂糖	少々
きゅうり	適量
らっきょう	適量
にんじん	少々

A	塩・こしょう	少々
	ナツメグ	少々
	サンバルソース	大さじ2

作り方

1. ベーコンは1cm幅に切り、卵を割りほぐし塩を少々加える。
2. 玉ねぎは5mmの角切り、にらは1cm幅に切る。
3. フライパンに油、ベーコン、2を加え、火が通

- たら1の卵を加え、すぐにごはんを加える。
4. Aで調味し器に盛る。
 5. 残りの卵で目玉焼きを作り、4にのせる。
 6. 酢、砂糖と絡めて5に添える。

ベーコンとれんこん・パプリカのバター煮

材料 (4人分)

ベーコン	6枚
れんこん	200g
パプリカ (赤)	2個
生しいたけ	4枚
グリーンピース	1/4カップ
塩	少々
こしょう	少々

A	コンソメスープの素	大さじ1/2
	ローリエ	1枚
	バター	大さじ1/2
	水	1/4カップ

作り方

1. ベーコンを2〜3等分に切る。
2. れんこんは皮をむいて乱切り、パプリカは輪切り、生しいたけはいしづきを取って、縦4つに切る。
3. 耐熱皿に1、2、Aを入れてラップをし、電子レンジに10分かける。
4. グリーンピースを加えて、上下を返して塩・こしょうで味を調える。



たっぷり根菜とベーコンのヘルシー煮

材料 (4人分)

ベーコン	6枚	こんにゃく	1/2枚
れんこん	2/3本	白ごま	適量
にんじん	1本	和風だし汁	2/3カップ
ごぼう	2/3本	みりん	大さじ2
いんげん	適量	砂糖	大さじ2
絹さや	適量	しょうゆ	大さじ2
すだち	適量	塩	適量
		サラダ油	適量

作り方

1. ベーコンは3cm角に切る。
2. れんこん、にんじんは薄切りにする。
3. ごぼうは薄く斜め切り、こんにゃくは短冊に切り、さっと茹でる。
4. いんげん、絹さやは、軽く茹でておく。
5. 鍋にサラダ油を熱し、1〜3を入れ、しんなりするまで炒める。
6. 5に和風だし汁、みりん、砂糖、しょうゆを入れて煮る。



7. 塩で味を調えて皿に盛り白ごまをふる。斜め切りにしたいんげん、絹さや、すだちを添える。

●第4版改訂執筆者

松永孝光（一般社団法人 日本食肉加工協会 参与）
福岡京子（一般社団法人 日本食肉加工協会 審査役）
猪口由美（一般社団法人 食肉科学技術研究所 専務理事）

●提供・引用

伊藤ハム株式会社

ハムのレシピと写真、製造工程の写真

日本ハム株式会社

ソーセージのレシピと写真、飾り切りの作り方と写真

プリマハム株式会社

ベーコンのレシピと写真、製造工程のイラスト

ムルチバック・ジャパン株式会社

製造機械・製造工程の写真

一般社団法人 家畜改良事業団

黒毛和種の写真

日本ハム・ソーセージ工業協同組合

香辛料、ケーシングの写真、日本の食肉加工品の写真

一般社団法人 食肉科学技術研究所

食肉加工品の JAS マーク、品位検査・でん粉検査の写真

「ハム・ソーセージ図鑑」公益財団法人 伊藤記念財団

日本と世界の食肉加工品の写真

「世界家畜図鑑」公益社団法人 日本食肉協議会

羊と馬の品種の写真

「食肉の知識」公益社団法人 日本食肉協議会

食肉加工品の原料肉の写真、豚の品種の写真、鶏の品種の写真

食肉加工品の知識 （非売品）

発行日：平成 21 年 11 月 初版、平成 25 年 9 月 第 2 版、
平成 31 年 3 月 第 3 版、令和 7 年 1 月 第 4 版

発行者：公益社団法人 日本食肉協議会
〒 101-0054
東京都千代田区神田錦町 1-16-1
いちご神田錦町ビル 3 階



印刷／編集：奥村印刷株式会社／株式会社イーノ



ベーコンのポテト巻き

材料（4 人分）

スライスベーコン …………… 8 枚
 じゃがいも …………… 4 個
 塩・こしょう …………… 適宜
 牛乳 …………… 大さじ 4
 ミックスベジタブル …………… 40 g
 バター …………… 大さじ 2

【付け合わせ】

かいわれ大根…………… 1 パック
 トマト…………… 1 個
 カリフラワー…………… 1/4 株

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて、2 個は 1cm 角の拍子木切りに、残りの 2 個は乱切りにし水に放ってでんぷんを洗い流した後、鍋に入れ、ひたひたの水で茹でる。
2. 柔らかくなったら拍子木切りの方は取り出して塩・こしょうをふり、2、3 本まとめてベーコンを巻き、ようじで留める。
3. 乱切りにした方も茹でたら水を切り、塩・こしょうして牛乳を加え、木べら等でつぶしながら弱火にかけ、水分を飛ばしてマッシュ

ポテトを作る。なめらかになったら火から下ろして 4 等分し、俵型に丸めて、両脇に解凍したミックスベジタブルを付け、**2** と同様にベーコンを巻いてようじで留める。

4. カリフラワーは小房に分け、酢少々（分量外）を入れた熱湯で下茹でする。トマトはくし形に切り、かいわれ大根は根を切り落とす。
5. フライパンにバターを熱し、**2** と **3** をベーコンに焼き色がつくまでソテーする。皿に並べて盛って、**4** の野菜各種を脇に飾る。

ベーコンとアスパラのキッシュ

材料（4 人分）

ベーコン …………… 8 枚
 冷凍パイシート …………… 150g
 アスパラガス…………… 6 本
 ミニトマト …………… 1 パック
 玉ねぎ …………… 1 個
 バター …………… 大さじ 1
 ミックスチーズ…………… 50g

A 卵…………… 2 個
 卵黄…………… 1 個
 生クリーム…………… 1/2 カップ
 塩…………… 小さじ 1/2
 ナツメグ…………… 少々

作り方

1. 冷凍パイシートは室温に戻して、麺棒で 3mm の厚さにのばしパイ皿に敷きこんで、ピケして穴をあけ冷蔵庫に入れて、冷して落ち着かせる。
2. アスパラガスは塩を加えた熱湯で固めに茹で、食べやすい大きさに切る。ミニトマトはヘタを取って切り目を入れる。

3. 玉ねぎは薄切りにし、大さじ 1 のバターで炒め、冷ましておく。
4. ベーコンは 1 枚を 2 ～ 3 個に切る。
5. **1** に玉ねぎを敷きこみ、**2**、**4** を彩りよく盛り付け、混ぜ合わせた **A** を注ぐ。チーズを散らし、220℃のオーブンで 30 分焼く。

