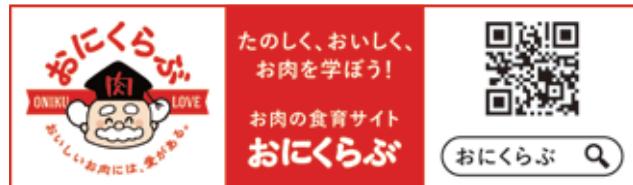




日本中央競馬会  
特別振興資金助成事業



監修 公益社団法人全国食肉学校  
**全国食肉事業協同組合連合会**  
東京都港区赤坂6-13-16 アジミックビル 8F  
TEL.03-3582-1241 <http://ajmic.or.jp>



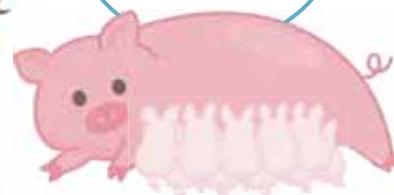
## ブタはどうやって育っていくの？



誕生



お母さん豚は  
年に2回  
一度に10頭ほどの  
子供を産みます  
産まれてすぐは母豚の  
おっぱいをたくさん  
飲んで育ちます



離乳  
出荷

約3週間前後でお  
乳は卒業です。

生まれた時

1.5kg



出荷時

110kg

6か月でなんと73倍も  
大きくなります。

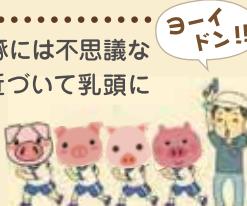
母豚のお乳は、**栄養満点**。特に産んで12時間以内に出るお乳は、**初乳**と呼ばれ、下痢や病気を防ぐ**抗体**が含まれています。人は妊娠中も抗体が赤ちゃんに移っていますが、豚は初乳を飲むことで、抵抗力をつけ元気に育つことができます。

鬼九博士の  
まめ知識



母豚の“不思議”な仕組み

たくさんの子豚をそろって大きく育てるために、母豚には不思議な仕組みが備わっています。子豚がお乳を欲しがり近づいて乳頭に吸いついても、お乳が出てきません。ほとんどの子豚が吸いつくと、その刺激が母豚の脳に伝わり、お乳がいっせいに出る仕組みになっているんです。



豚は  
とっても  
キレイ好き  
じゃ!!

病気の予防には“清潔”が一番

生産農家では、法律で定められた飼養管理基準に基づき、畜舎の清掃・衛生管理や、飼料の安全管理が行われています。これにより病気を予防し、農薬などの残留がない健康な家畜が出荷されています。

## 豚の主な品種



大ヨークシャー種

豚の代表的な品種が、この5品種になります。これらの品種の優れた特徴を生かし合うことで、より美味しく、安定して供給できる豚肉が誕生するのです。



ランドレース種



パークシャー種



デュロック種

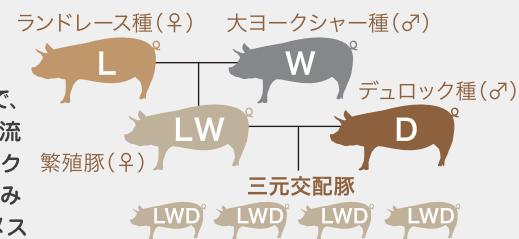


ハンプシャー種

「三元豚とは？」  
(三元交配豚)

日本では異なる3品種を交配した豚で、すなわち三元交配種が多く、特に主流なのが「ランドレース(L)・大ヨークシャー(W)・デュロック(D)」の組み合わせです。これはランドレースのメス(♀)と大ヨークシャーのオス(♂)をかけ合わせ、生まれた豚のメスにデュロックのオスを交配したものが主流です。繁殖性、産肉性、肉質のバランスが優れた特徴になります。

参考資料：お肉の表示ハンドブック2015  
(全国食肉公正取引協議会)



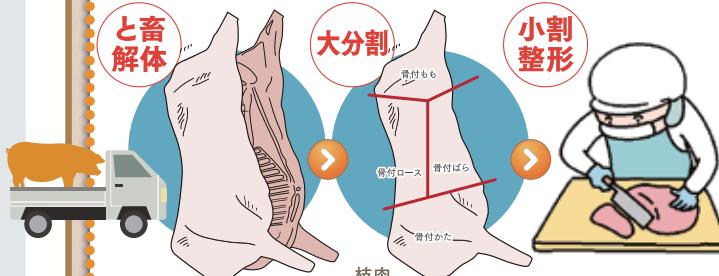
「黒豚」とは？

黒豚と表示できるのは、国産・外国産を問わずパークシャー純粋種だけ。普通の豚が180日前後で出荷されますが、黒豚は発育が遅く240日前後かかります。

## ブタはどうやって お肉になるの？



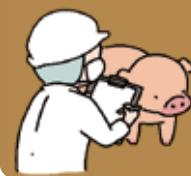
### 食肉センター(と畜場・食肉処理場)



と畜された豚は頭、内臓、四肢などを除去し、背割りした状態に加工されます。

#### 生体検査

豚が生きている状態で健康状態を確認します。病気にかかっていた場合はと畜を禁止します。



#### 解体前検査

と畜した豚に対して触診や血液検査を行い、異常が見つかった場合は解体を禁止します。



#### 解体後検査

解体後に頭部、内臓、枝肉などをそれぞれ検査し食用に適さないものは廃棄します。これらの3つの検査は獣医師免許を持ったと畜検査員によって一頭づつ行われます。

### お肉屋さん



細かな腱・筋などを取り除き「厚切り」「薄切り」「ひき肉」などすぐに料理できる状態の肉(精肉)に加工し販売します。

#### 営業許可

食肉の処理加工・販売を行うには、都道府県知事の営業許可が必要です。許可を受けた事業者では保健所などの指導のもと、清潔で衛生的な肉の取り扱いがなされ、販売されています。

### ほとんど“無駄なく”活用

生体110kgから部分肉は約50kg(45%)! 部分肉以外に内臓は焼肉やホルモン料理に、骨はラーメンスープなどに、皮はカバンや衣類、毛は筆に、脂も食用などにほとんど無駄なく活用されています。



#### 鬼九博士のまめ知識



### “皮はぎと湯はぎ”について

牛は必ず皮はぎをします。豚は皮はぎと湯はぎ(脱毛方法)があります。国内では皮はぎが主流ですが、湯はぎも残っており、沖縄の郷土料理(ラフテー:皮付き三枚肉)や中華料理など豚の皮を見かけることが出来ます。

### “HACCP”ってなあに?

HACCP(ハサップ)とは食品への危害を未然に防ぐ衛生管理手法です。食品の安全性をより高めるため、全ての食品事業者で新たに進められています。

### Q. 豚コレラって、どのような病気?

A. 豚コレラは、豚や猪の病気であって人に感染することはありません。日本では、2018年9月、26年ぶりに豚コレラの発生が確認されました。

### Q. 豚のお肉を食べても大丈夫なの?

A. 店頭に並ぶ豚肉は、全頭、と畜場法に基づき、異常や疾病がないか公的検査が実施されており、感染した豚肉が市場に出回ることはありません。仮に豚コレラにかかった豚のお肉や内臓を食べても人体に影響はありません。

たくさんの人たちの  
手間と想いが  
詰まっているんじゃ!



## 豚肉には健康に どんな役割があるの？



### ビタミンB1

体内で糖質をエネルギーに変え、疲労回復や脳の働きを正常に保つ大きな役割を果たします。豚肉は牛肉よりもやすく10倍のビタミンB1を含んでいます。

### 必須アミノ酸

代謝に必要なアミノ酸。お肉は、必須アミノ酸を豊富に含んでおり、優秀なたんぱく質かどうかの指標「アミノ酸スコア」でお肉は数値が100！100%が体内のたんぱく質合成に使われます。

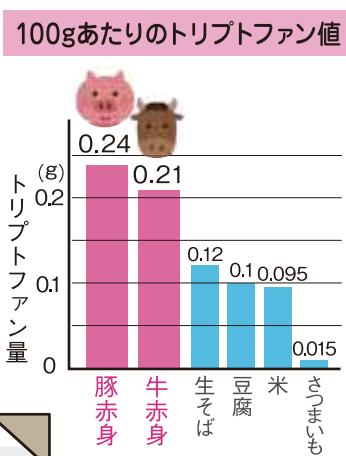


### 脂質

生命を維持し、活動するエネルギーの源として不可欠な栄養素。豚肉の脂質には、コレステロール値を下げる働きがあるオレイン酸や善玉コレステロールを増やす働きのあるステアリン酸が多く含まれています。

### タンパク質

血液や臓器、筋肉など体をつくるのに欠かせない三大栄養素のひとつ。体の免疫力にも大きく関係しています。豚肉には良質なタンパク質が豊富に含まれています。



お肉の赤身には必須アミノ酸のトリプトファンが多く精神の安定にかかる脳内のセロトニンを増やします。豚肉に多い必須アミノ酸ロイシンは運動能力を向上させて基礎代謝を上げるので太りにくい体质につながります。

## 豚肉の栄養健康パワーを 調べてみよう！

### 子ども



豚の脂質は「子供の脳の発達」を促します

人の脳は6歳頃までに90%が完成し、発達は12歳でピークになると言われています。情報伝達の大重要な神経細胞シナプス。この働きを活性化させるには脂質とビタミンB群が重要です。子どもの学習能力を高める効果も期待できます。脂質とビタミンB群が多く含まれる豚肉は脳の活性化をサポートします。

### シニア



### 「免疫力」を高め 老化を防ぐ

たんぱく質はヒトの免疫系をつくる細胞全体の元になっているため、不足すると病気に感染しやすくなると言られています。なかでも豚肉に含まれるカルノシンは老化予防や疲労回復に効果的と言われており、大豆などの植物性タンパク質と比べても量、質ともに優れています。

### 豚肉を食べて 幸せに

豚には必須脂肪酸の一つであるアラキドン酸が含まれおり、一部が脳内で「アナンダマイド（アナンドミド）」という別名「至福物質」に変化すると言われています。これは幸福感や高揚感をもたらすことが知られており、「幸せだなあ」と感じるのであります。

豚肉にはからだに必要な  
栄養素が  
たくさんあるのじゃ！

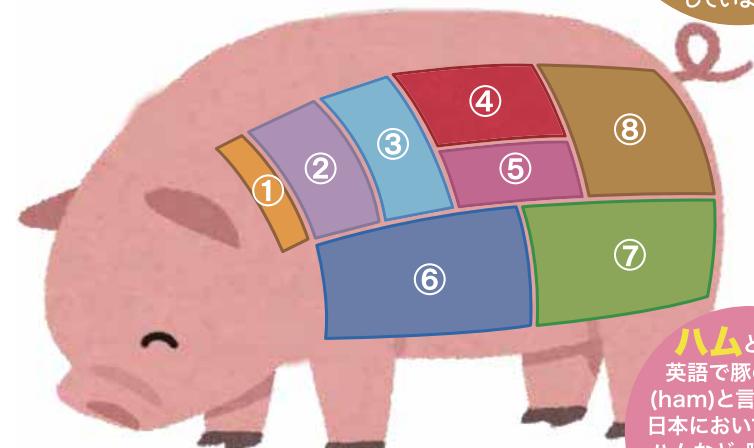




## 豚肉って どんな部位があるの？

同じ豚肉でも、部位によって味や食感の特徴が違います。各部位の特徴を知って使い分けることで、豚肉料理をより美味しく楽しめます！

ぐるりと巻いた  
豚のしっぽ。そのユニー  
ークな形から北欧では電  
子メールでおなじみの  
@（アットマーク）のこと  
を「豚のしっぽ」(grise-  
hale)と呼んだり  
しています。

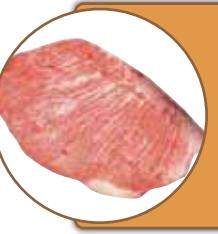
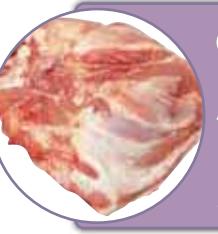


鬼九博士の  
まめ知識

豚肉は“ムダなく”全部使えます

鶏肉のような厚めの皮もなく、牛肉のようなくせもなく、どんな料理にも応用自在です。牛肉と比べてかたい部位が少ないから、耳（ミミガー）から足（トンソク）まで内臓だってぜんぶおいしく食べられます。1人当たりの豚肉消費量が群を抜いている沖縄県は、健康な長寿者が多いんです。



- |   |  |
|---|--|
|  <p><b>①ネック</b><br/>脂肪分が多く、焼<br/>肉に適しています。<br/>「トントロ」と呼ば<br/>れているのは、こ<br/>の部位です。</p> |  <p><b>②かた（うで）</b><br/>きめが粗く、硬め。<br/>脂肪が多少あるた<br/>め、角切りにして煮<br/>こむととてもよい味<br/>が出ます。</p> |
|  <p><b>③かたロース</b><br/>きめはやや粗く、か<br/>ためで、コクのある<br/>濃厚な味です。</p>                        |  <p><b>④ロース</b><br/>きめが細かく、適度<br/>な脂肪でヒレと並<br/>ぶ最上部位。外側<br/>の脂肪にうま味が<br/>あります。</p>      |
|  <p><b>⑤ヒレ</b><br/>きめの細かい柔らか<br/>い部位で、脂肪分が<br/>少なくビタミンB1が<br/>豊富です。</p>              |  <p><b>⑥ばら</b><br/>赤身と脂肪が層に<br/>なり、骨つきのもの<br/>はスペアリブと<br/>よばれます。</p>                    |
|  <p><b>⑦もも</b><br/>脂肪が少なく、きめ<br/>が細かい。ヒレに次<br/>いでビタミンB1が<br/>多い部位。</p>              |  <p><b>⑧そともも</b><br/>牛肉の「らんぶ」・<br/>「そともも」の部<br/>位にあたり、きめ<br/>が粗い。</p>                  |

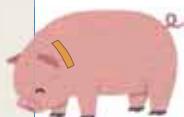
料理に適した部位や  
栄養成分で  
目的別に選べるんじゃよ！



## どの部位が どんな料理に合うの？



### ネック



赤身の中に脂肪が粗い網状に混ざり、きめはやや粗くためですが、コクのある濃厚な味。脂肪分は比較的少なく、コクのある濃厚なうまみを持つ部位です。

- カレー
- シチュー
- しょうが焼き
- 焼き豚
- 煮豚
- ソテー



### かた



肉のきめはやや粗くためで、肉色は他の部位に比べてやや濃いめです。脂肪が多少あるため、薄切りや角切りにして長時間煮込むとよい味が出ます。

- シチュー
- ポークビーンズ
- カレー
- 炒め物
- 豚汁



### かたロース



赤身の中に脂肪が粗い網状に混ざり、きめはやや粗くためですが、コクのある濃厚な味。赤身と脂肪の境にあるすじを切ってから調理します。

- カレー
- シチュー
- しょうが焼き
- 焼き豚
- 煮豚
- ソテー



### ロース



きめが細かく、適度に脂肪がのった、ヒレと並ぶ最上の部位。外縁の脂肪にうまみがあるのであまり脂肪を取りすぎないように。

- ステーキ
- ロースト
- とんかつ
- ソテー
- しょうが焼き
- すき焼き



### ヒレ

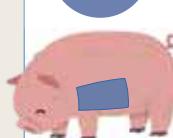


豚肉の中で最もきめが細かく、やわらかい最上の部位。脂肪は少なくビタミンB1を多く含み、低エネルギー。加熱しすぎるとパサつくので注意。

- とんかつ
- ソテー
- 串揚げ
- ロースト



### ばら

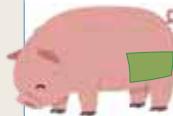


濃厚な味の部位で、赤身と脂肪が交互に3層くらいになっています。骨つきのものはスペアリブと呼ばれ、骨周辺の肉は特によい味です。

- シチュー
- カレー
- 角煮
- 炒め物
- ベーコン
- 豚汁



### もも

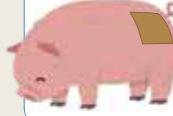


ヒレに次いでビタミンB1が多く、脂肪が少なくきめが細かい部位です。ローストポークやステーキ、焼き豚など肉そのものの味を楽しむ料理に。

- ロースト
- 焼き豚
- ソテー
- 酢豚
- ステーキ
- しゃぶしゃぶ



### そともも



お尻に近い部位で、牛肉でいう「らんぶ」と「そともも」の2つの部位にあたります。ほとんどの料理に向きますが、肉色の濃いめの部分はきめが粗いので煮込みに利用するとよいでしょう。

- ソテー
- 炒め物
- 煮込み料理



料理もお肉の特徴を知ればもっと美味しくなるんじゃ！





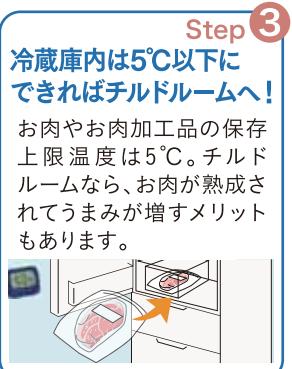
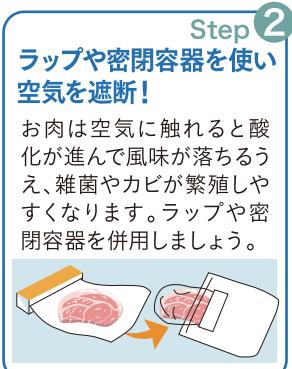
## ヘルシー豚肉をおいしく無駄なく食べるには？

### 上手な保存方法

お肉を上手に保存することで  
最後までおいしく食べられます。

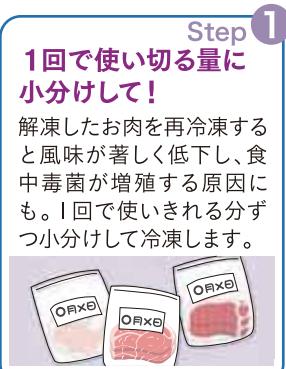
#### 冷蔵保存

購入後、ラップ開封後はできるだけ速やかに食べるようにし、  
保存する場合は、下記のステップで冷蔵庫へ。



#### 冷凍保存

冷凍庫なら長期保存が可能。下ごしらえ済みなら  
調理の時短にも（保存目安：1ヶ月以内）



### 新鮮な豚肉の選び方

良い豚肉の色は艶のある、淡いピンク色をしています。また、部位によっても色が異なり、運動量の多い部位は脂肪の少ない赤身肉になります。ロースなど脂身と赤身が層になっている部位は、脂肪の色が白または乳白色で適度に粘りのあるものを選びます。豚肉で脂肪が黄色いものは、肉質が劣る肉でおいしくありません。赤身と脂肪の境目がはっきりしているものほど、新鮮です。



### お肉を柔らかくする下処理のポイント

- 包丁の背や棒で叩いて繊維をほぐす。
- 牛乳に漬け冷蔵庫で1時間程寝かす。
- 炭酸飲料に漬け冷蔵庫で30分程寝かす。
- 酒に漬け込み1時間程寝かす。
- 塩麹に漬け込み30分以上寝かす。
- ヨーグルトに漬け込み1時間程寝かす。

### 時間の経ったお肉のおいしい食べ方

買ってからしばらく経ったお肉も、小麦粉をまぶしたり、下味をつけて調理するとしっとりやわらかくなります。



### 解凍するときは

低温でゆっくり解凍するのがコツ。冷蔵庫に数時間おき、半解凍状態で調理しましょう。完全に解凍してしまうと肉汁が出て味が落ちます。

適した保存方法で  
無駄なくおいしく  
たべることじゃよ！

鬼九博士の  
まめ知識

ドリップとは  
血液ではなく細胞液  
**旨味成分**を含むため  
これが流れ出ている  
=旨味が逃げて  
いることです。





現在日本では  
1年間に  
600万トン以上の  
食べられる食品が  
捨てられている  
「食品ロス」状態  
なんです。

## 食品ロスをなくすために

### 日本の食品ロス問題

現在日本では1年間に600万トン以上の本来食べられる食品が、食べられずに捨てられている「食品ロス」状態にあります。これは、世界中の飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量、年間約300万トンの2倍にあたります。



日本人1人が毎日お茶碗1杯分を捨てていることになります。



※平成26年時点 (資料:農林水産省プレスリリース、WFP)

### 食品ロスの約半数は家庭から出ています

国内の食品ロスの約半数が家庭から出たものと言われています。私たち一人ひとりにとって、とても身近で重要な問題です。



食べられる部分を捨てる

冷蔵庫に入れた後の使い忘れ

食べ残し

### 食品ロス解決に向けて、買った食材はしっかり使い切りましょう！

**半端に残ったお肉の活用法**  
余った肉は煮物に入れてもう一品。調理の工夫次第で無駄はなくせます。

食材を無駄にしないレシピなどで楽しんでおいしく食べましょう！消費者庁の食材を無駄にしないレシピが見られます！

<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

参考：消費者庁の無駄にしないレシピより



全てに感謝して  
残さずたべることじゃよ！



僕たちが食べ物を  
無駄にしないことが  
大切なんだね！



農家人や食肉センターの人など、たくさんの人が関わってお肉の安全をしっかり管理してくれているから、私たちは安心しておいしいお肉が食べられます。命をいただくことで、命をつなぐことができるわけです。ですから、残さず感謝して食べましょう。



### 『いただきます』とは

感謝して食べものを頭上におしいただくということ。  
また、食材の『いのち』をいただくことと言われています。



### 『ごちそうさま』とは

馳走（ちそう）とは走り回るという意味。走り回って食べものの準備に携わる家族をはじめ食べ物が食卓に届くまで関わった全ての人々に向け、無事食事を終え『いのちをつなぐことができたこと』への感謝を口にすることなんです。

食べものには、その生産・加工・販売、そして料理まで、たくさんの人たちの手間と思いが詰まっています。

食べものに対し、それに関わる多くの人々に対し、感謝を込めて  
**『いただきます』そして『ごちそうさま』**