



なるほど!



ザ・お肉^{にく}ブック



お肉は
どうやって
食卓まで
とどくの?



お肉のことを
もっと
知りたい!



お肉には
こんな
ヒミツが...!

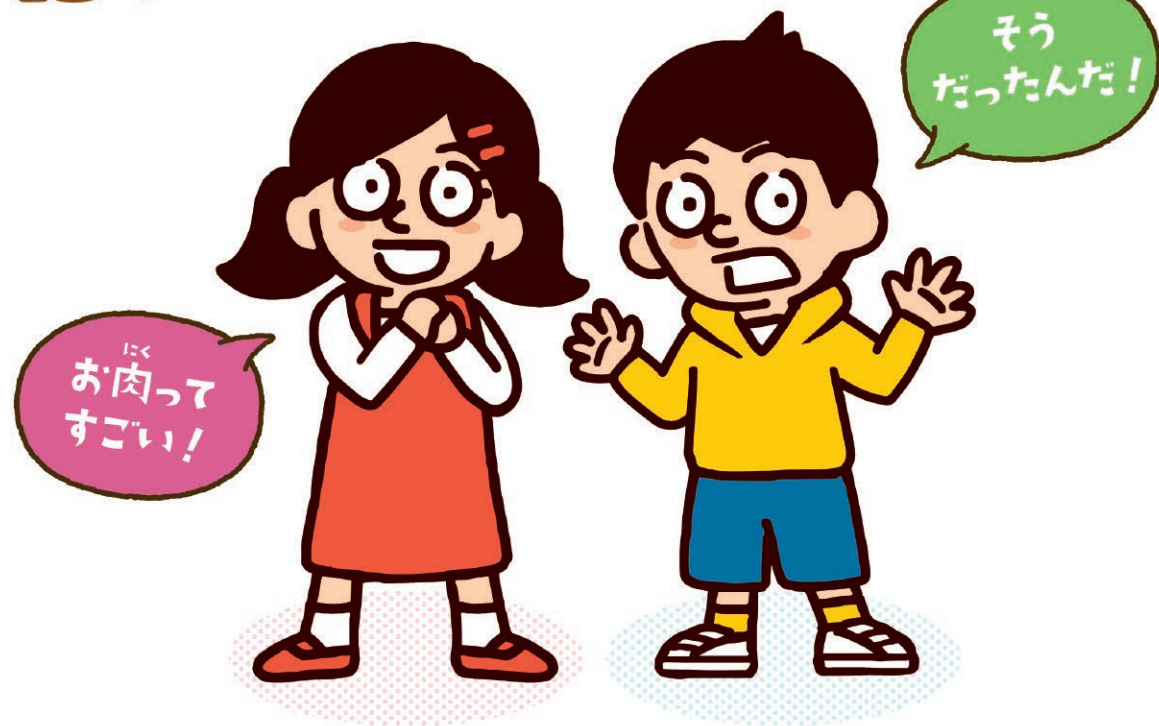


キミもこれでりっぱな

お肉^{にく}博士^{はかせ}ジュニアだ!!



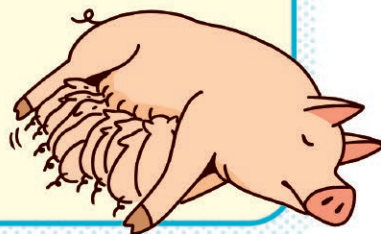
君も知らないお肉のことが たくさんわかるよ!



第1章

お肉になる牛やぶた、 にわたりのことを知ろう! 3ページ

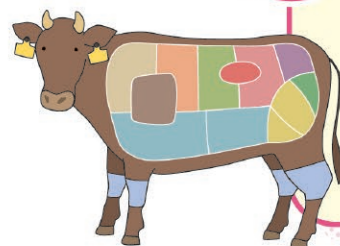
- 牛の体重は子ども18人よりも重いんだって! 3
- ぶたは1回に10匹も子ぶたを産むんだ! 4
- にわとりは1か月半くらいで大人になるよ! 5
- お肉は姿形を変えて食卓にとどくんだ! 6



第2章

安全・安心、 おいしさいっぱい国産お肉! 7ページ

- 食卓にとどくまでにたくさんの人が関わっている! 7
- お肉は部位によっていろいろなおいしさがあるよ! 9



第3章

お肉ってすごい! 11ページ

- いいことづくめのお肉のパワー! 11
- お肉の栄養パワーで、学校でも大活躍! 13



第4章

お肉をムダなく おいしく食べよう! 15ページ

- おいしく食べるコツがあるよ! 15
- 消費期限と賞味期限はどうちがうの? 16



エピローグ

- 「いただきます」「ごちそうさま」の
意味ってなんだろう? 17



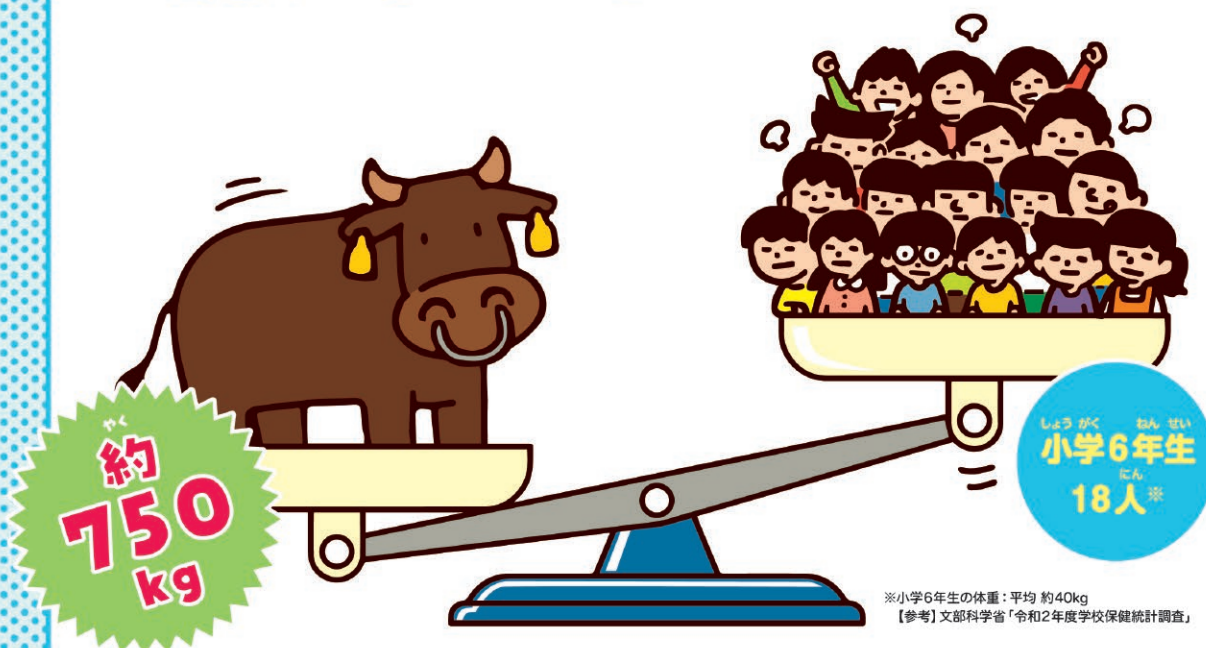
楽しいお肉の世界に 行ってみよう!

お肉博士こと
鬼九大介博士 / お肉検定1級

お肉になる牛やぶた、に わとりのことを知ろう!

体の大きさや成長する早さなど、お肉になる牛、ぶた、にわとりの特徴を知っているかな?

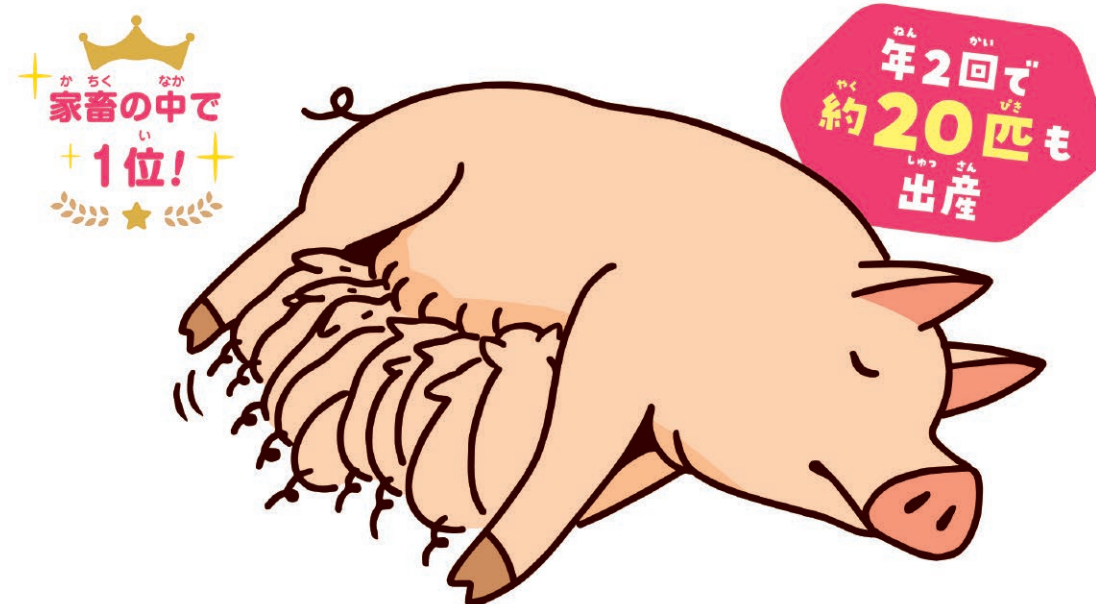
牛の体重は子ども 18人よりも重いんだって!



牛は、約35kgで生まれてくるんだ。
品種によってちがいがあるけれど、
20か月(乳用種)から30か月(和牛)でお肉になるよ。

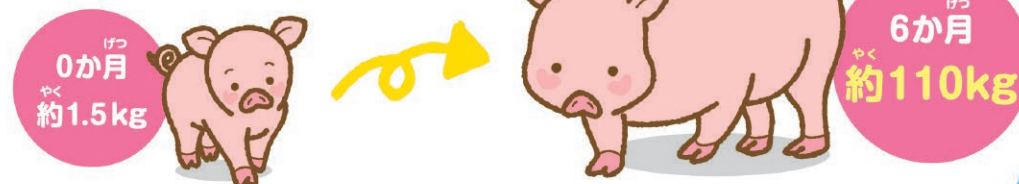


ぶたは1回に10匹も 子ぶたを産むんだ!



ぶたは半年に約10匹、1年間で合計約20匹の子ぶたを産むよ。
母ぶたのおっぱいは、たくさんの子ぶたがそろって大きく育つために、
ほとんどの子ぶたが吸いついてはじめて
お乳がいっせいに出る仕組みになっているんだ。

しかも…
6か月で約73倍の重さに



にわとりは 1か月半くらいで 大人になるよ!



にわとりのたまごは約20日間温めると、ひよこが生まれるよ。これをふ化といって、そのあと45～50日でお肉になるんだ。



お肉は姿形を変えて 食卓にとどくんだ!



いくつかの魚はとれたときの姿でお店で見かけるね。



野菜はとれたときの姿で、お店に並んでいるよ。



牛やぶた、にわとりの姿をお店で見かけないよね!

牛やぶた、にわとりは、さまざまな人たちの手で、お肉に姿形を変えてお店に並んでいるよ!



お肉にするために育てている牛とぶたは「家畜」、にわとりは「家きん」と呼ばれているよ!

このあとはお肉に関わるたくさんの人たちについてくわしく見ていこう!



安全・安心、おいしさいっぱい国産お肉！

大切に育てられた牛やぶた、にわとりは、どのようにしてお肉になり、お肉やさんにとどけられるんだろう？

食卓にとどくまでにたくさん さんの人が関わっている！

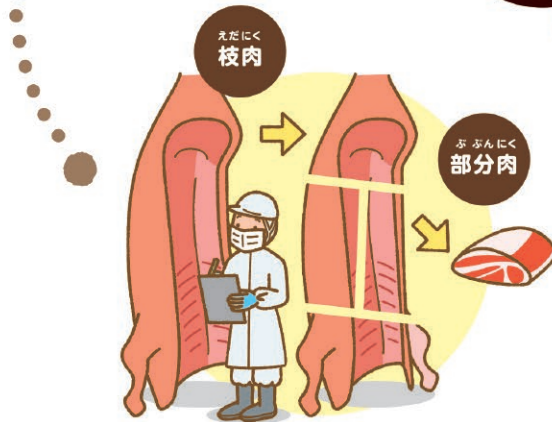


せいさんのう か 生産農家

農家の人が、生まれた牛やぶたを病気や事故に注意しながら健康で大きくなるまで愛情をこめて大切に育てているよ。

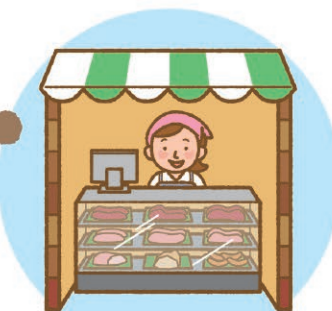


たくさん さんの人の手で お肉 の姿に！



しよくにく 食肉センター

農家で育てられた牛やぶたは、「食肉センター」などと呼ばれる場所に運ばれて、と畜・解体され、枝肉の状態から大きく分割したあと、骨や余分な脂肪を外して部分肉（ブロック状のお肉）になるんだ。食肉センターでは、獣医師さんが1頭ずつ厳しい検査をして安全なお肉だけを出荷しているよ。



にく お肉やさん

お肉やさんでは、ブロック状の小さなお肉の塊をさらに細かく精肉（スライス・ミンチ状態）にして売っているよ。



牛の黄色のイヤリングには、10けたの番号が書かれているよ。この番号は、牛肉になったときのラベルやプライスカードにも書かれていて、牛が生まれたところや育ったところなどがわかるんだ。これを「トレーサビリティシステム」というよ。

国産のお肉など食品の安全性は、世界で決められた「HACCP」というルールをもとに守られているよ！



にわとりは、牛やぶたとちがう「食鳥処理場」に運ばれ、処理・検査をして鶏肉になるよ。

お肉は部位によって いろいろなおいしさがあるよ!

かたロース

やわらかくて
コクがあるよ。



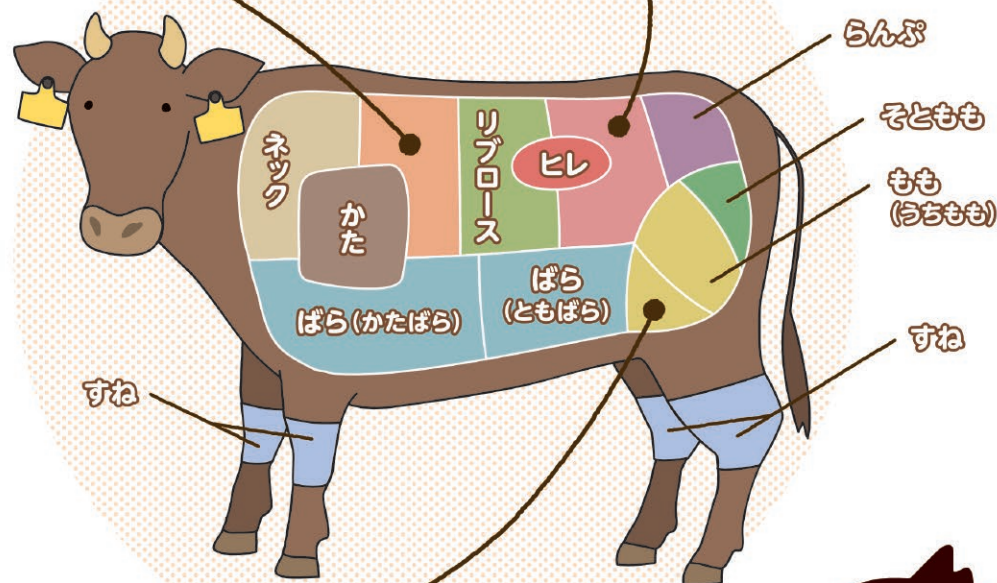
すき焼き!

サーロイン

さいじょうきゅう
最上級のお肉と
いわれているよ。



ステーキ!



もも (しんたま)

あか み ちゅうしん
赤身が中心の
部位だよ。



ローストビーフ!

食べたい!!

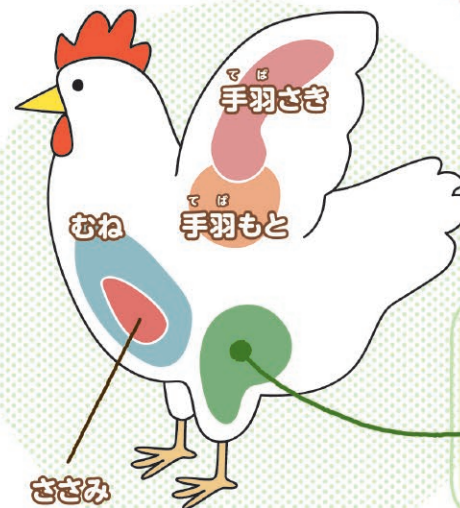
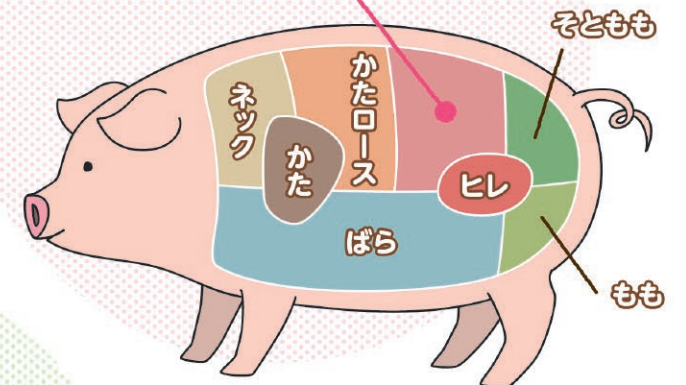
おいしそう!!

ロース

しほう
ほどよい脂肪に
コクがあるよ。

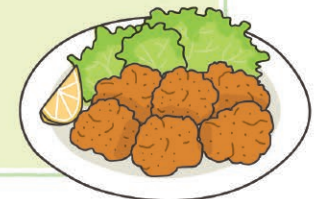


とんかつ!



もも

は
ほどよい歯ごたえで
コクがあるよ。



からあげ!

ふ い ちゅうしん
部位によってよく合う料理が
あることはわかったかな!?
さらに、お肉は健康のために
ひつ よう えい よう わたし
必要な栄養を私たちにとどける
た
食べものでもあるぞ!



お肉ってすごい!

たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルといった、体に欠かせないお肉の栄養素の働きを考えてみよう!

いいことづくめのお肉のパワー!

からだ 体をつくる

たんぱく質は、筋肉や血、内臓などの材料になるんだ。丈夫な体をつくるだけでなく、基礎代謝を上げてダイエットにも役立つよ。

たんぱく質

脂質

脂質は、エネルギーを生み出して体や頭を元気に動かすだけでなく、私たちの体をつくっている細胞(膜)の原料になって神経細胞を守るから学習能力や記憶力アップにつながるんだ。そのほか、緑黄色野菜に含まれている脂に溶けやすいビタミンが吸収されやすくなるよ。

からだ 体を動かす

ビタミンは、体を疲れにくくするビタミンB群と呼ばれるものや、肌をきれいにする働きもあるビタミンAなどが入っているよ。

ビタミン

からだ 体を守る

ミネラルは、塩分を体から出すカリウムや鉄分などが入っていて体の調子を整えているよ。

ミネラル

からだ 体を整える

お肉と 五大栄養素

たん 炭水化物

お肉にはあまり含まれていないからご飯やパン、めんなどと組み合わせてとってね。

食べものと体との関わりがわかる

「三色食品群」で

お肉は体をつくる

「赤」になっているけど、

ほかにも体や心、頭に関わる

大切な働きをしているんだ。



注目!

栄養ワード

牛肉に含まれている「ヘム鉄」は、とうふや野菜に含まれている鉄分にくらべて体に吸収されやすく、貧血を防ぐためなどに役立つよ。



せい ちょう 成長

たんぱく質は、筋肉や内臓をつくるから、
これから大きく成長していく子どもにとって
欠かせない栄養素だよ。

しかも、筋肉の量が増えると、
太りにくい体になるんだ。

べん きょう 勉強

脂質は、勉強したり、教わったりしたことを
きちんと覚えて役立てることに
関わっているんだ。

さらに、ビタミンB₁は、炭水化物から
生まれるブドウ糖をエネルギーに変えるから、
朝にとると頭がよく働くよ。

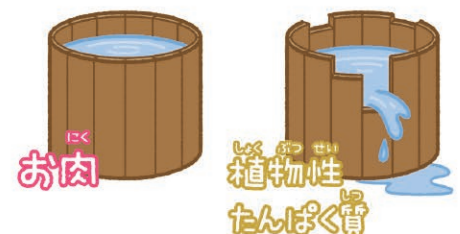


にく えい よう お肉の栄養パワーで学校でも大活躍!

注目!

えい よう 栄養ワード

お肉には、体内で合成できず
食べものからしっかりとらなといけな
9種類の「必須アミノ酸」が、
大豆など植物性たんぱく質とくらべて
バランスよく豊富に含まれているよ。
絵のようにバランスが悪いと
うまく取り入れられないんだ。



うん どう 運動

たんぱく質は、筋肉の量を増やすから、
しっかりとると体が丈夫になって
パワーも上がるよ。
脂質やビタミンB₁は、体を元気に動かしたり、
疲れをとれやすくしたりする力があるんだ。



家畜や家きんの命は
お肉の姿になって、
みんなの元気な体づくりに
つながっているのじゃ。
次は、せっかくのお肉をもっと
おいしく食べるための
ポイントを教えるぞ!



お肉をムダなくおいしく食べよう!

お肉をもっとおいしく食べる選び方や料理のコツを知っているかな? もちろん、食べものをムダにしないことも大切だよ!

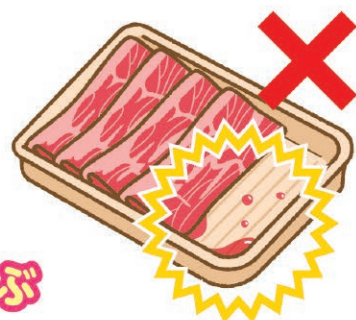
おいしく食べる コツがあるよ!

選び方や
下ごしらえに
ヒントが
あったんだ!



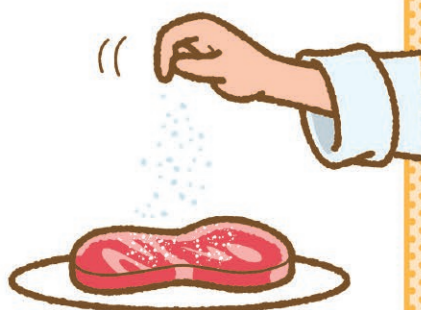
えら 選ぶ

お肉から出ている汁をドリップっていうんだ。
ドリップといっしょにうま味や栄養素も
抜けてしまうから気をつけよう。



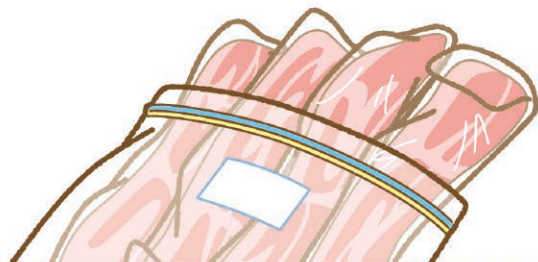
た 食べる

塩をふって15分くらい待ってから
料理をはじめるとお肉がやわらかくなるんだ。
めんぼうなどでたたく方法もあるよ。



ほ ぞん 保存する

水分がついていたら拭き取ってからラップで
包んで、密閉できる袋に入れよう。
冷凍するときは、お肉を1枚ずつ
ラップで包んでから、1回に使う量ごとに
密閉できる袋に入れてね。



消費期限と賞味期限は どちらがうの?

しょう ひ き げん 消費期限



しょう み き げん 賞味期限



お肉のように、いたむのが早い
食品には「安全に食べられる」
消費期限が書かれているよ。
ソーセージのように、長持ちする
食品には「おいしく食べられる」
賞味期限が書かれるんだ。



あっ! お肉には
消費期限って
書いてある。

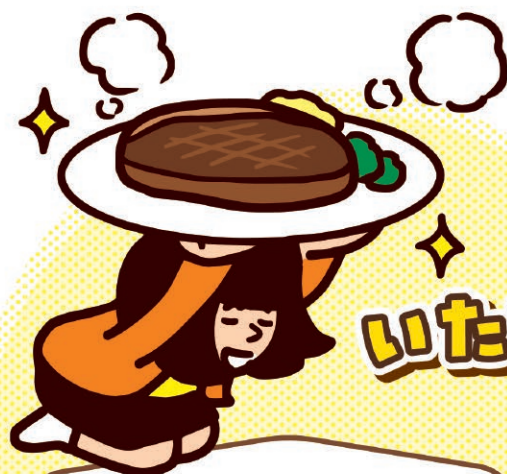
お肉のものと色って、どんな色?

お店で売っているお肉は
鮮やかな赤色に見えるけど、
お肉はもともと赤黒い色をしているんだ。
空気にふれると鮮やかな赤になるんだけど、
お肉同士がくっついた部分は
空気にふれずにもとの赤黒い色になっているよ。
つまり、お肉同士が重なった部分が
赤黒く見えてもおいしく食べられるんだ!

お肉のすごさや
ありがたさがわかったかな!?
じつは、食事のあいさつには
「ありがとう」の気持ちが
込められているんじや。
最後に、その意味を
考えてみよう!



「いただきます」「ごちそうさま」の 意味ってなんだろう？



いただきます

「いただきます」には
頭の上に食べものを押し「いただく」と
家畜や家きんの命を「いただく」ことの
両方の意味があるよ。
どちらも食べものに対して
「ありがとう」の気持ちを伝える
言葉なんだ。



牛を
育てる人



お肉を
加工する人



お肉を
売る人

ご馳走さま

ごちそうさまの「ちそう」は
漢字で「馳走」と書くんだけど、
「馳走」には「走りまわる」という意味があるよ。
走りまわって食べものを用意してくれた人たちに、
無事にごはんを食べて命をつなげたことへの
「ありがとう」の気持ちを伝える言葉なんだ。

食べもの、そしてそれを
用意してくれた人に感謝して
ムダなくおいしく
残さず食べきろう！



料理を
作る人

考えてみよう

日本の食品ロス問題

日本では、まだ食べられるのに捨てられている
食べものが1年間に約500万トン※。
※消費者庁ホームページ「食品ロスについて知る・学ぶ(2023年11月17日時点)」

ひとりひとりが毎日
茶わん1杯分のごはんを
捨てているのと同じ！

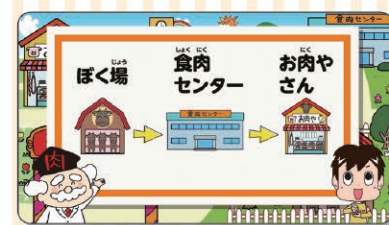
食べ残しや使い忘れ、
食べられる部分を捨てているなど
家庭から出るものが半分ほど。

お肉の食育サイト
「おにくらぶ」の
コンテンツも
いっしょに見てみよう！



ゲーム部

部位パズルをはじめ、
楽しいコンテンツがいっぱいだよ。



キッズ部

お肉が食卓にとどくまでの
道のりを動画で学べるよ。



クッキング部

おうちの人といっしょに
お肉を使った料理に挑戦しよう。

裏表紙の
QRコードから
入れるぞ！





たのしく、おいしく、
お肉を学ぼう!

お肉の食育サイト
おにくらぶ



おにくらぶ



お肉のことを学んで「食」の楽しみを膨らまそう!

お肉検定

毎日の食卓に「お肉」がある豊かな食生活を!





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 <https://www.ajmic.or.jp>

令和5年度日本中央競馬会畜産振興事業(国産食肉食育啓発推進事業)