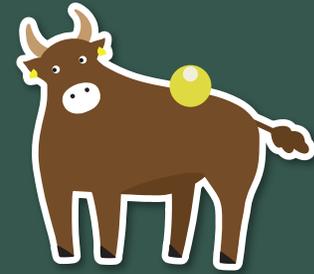


もっと教えて//

お肉博士の

出前教室

デジタルブック



お肉博士こと おにく だいすけ 鬼九大介 博士

- 資格：お肉検定1級
- 好きな食べ物：お肉料理
- 好きな場所：お肉屋さん
- 好きな色：お肉色
- 好きな音楽：お肉が焼ける音
- 好きな動物：うし、ぶた、とり

悩みや疑問を解決!

お肉のパワーを知っているかな?

勉強も部活も
がんばっているのに
うまくいかないな。
すぐ疲れちゃうし...



ダイエットするには、
お肉は食べちゃだめなの?
脂質はあまり摂らないように
しているんだけど...



そんなときこそ、

お肉を食べるのじゃ!

お肉にはカルニチンという成分が含まれていて、
ダイエットに効果があるのじゃ。
さらに、脂質は体にとって大切な栄養素。
学習能力や記憶にも関わっておる。

お肉は、毎日を元気に過ごすために欠かせないぞ!

お肉とはどういうものか、
お肉を食べるといことはどういうことか、
いっしょに学んでいくぞ!

見たい授業を
選ぼう!



1限目

お肉の基礎知識

2限目

お肉の栄養

3限目

お肉の部位

4限目

お肉の選び方と安全・安心

ホームルーム

食事のあいさつと感謝の気持ち



お肉の基礎知識

お肉の種類や品質、牛・豚・鶏が生まれてから

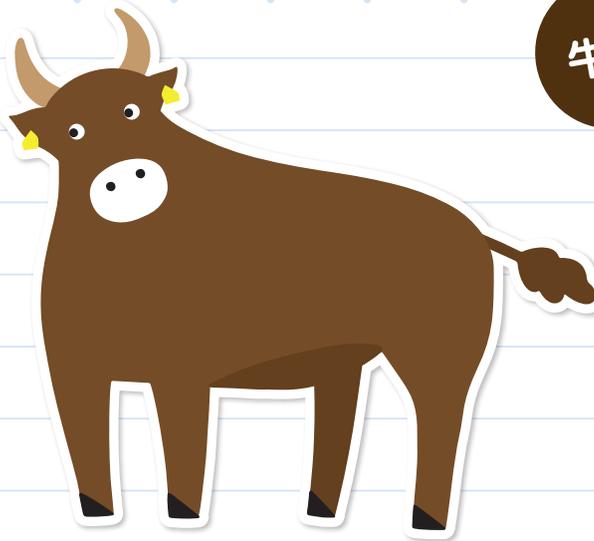
私たちの食卓にとどくまでの流れなど、

お肉の基礎知識について学習していこう。

お肉には どんな種類が あるの？



大きく分けて、
牛肉、豚肉、鶏肉の
3つがあるぞ!

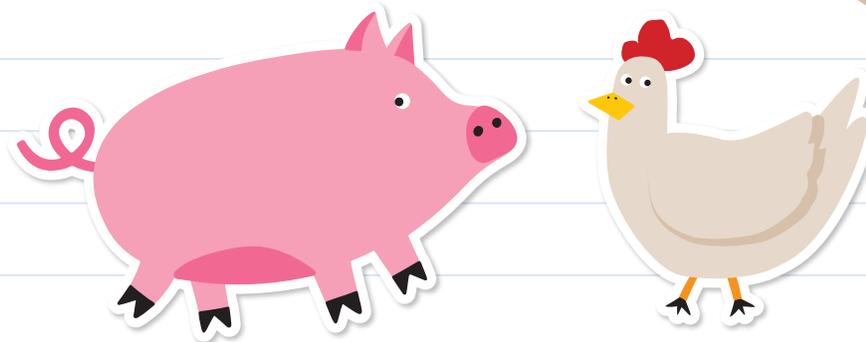


牛肉

肉専用種と乳用種、交雑種があります。和牛は「**黒毛和種**」「**褐毛和種**」「**日本短角種**」「**無角和種**」があり、これらとその交雑種も和牛に含まれます。また、乳用種の去勢牛と、乳用種と肉専用種の交雑種も食用として流通しています。

豚肉

日本では異なる3品種を交配した**三元交配豚「三元豚」**が主に流通しています。このほか、多くの銘柄豚や「黒豚」として親しまれているパークシャー純粋種などが流通しています。



鶏肉

国内で流通している鶏肉は、**大半が若鶏とも呼ばれるブロイラー**です。また、日本農林規格（JAS）に基づいて生産された50種類以上の地鶏や、100種類以上の銘柄鶏が流通しています。

食用として育てている牛や豚を**家畜**、鶏を**家禽**（かきん）と呼ぶのじゃ。

今回の授業では、牛肉、豚肉、鶏肉について取り扱っていくぞ。どのお肉もたんせいを込めて育てた**“いのち”**から得られるものなのじゃ。



ワンポイント!

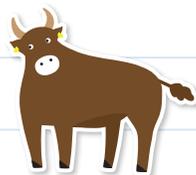
ほかにも、羊肉やラム(子羊の肉)、猪、鹿、うさぎなどのジビエ(鳥獣肉)もあるぞ!



牛肉や豚肉の品質ってどれも同じ？



品質を適正に定める、牛肉と豚肉の格付けを教えるぞ！



食肉の格付け

牛肉や豚肉は、(公社)日本食肉格付協会が定めた全国統一の**枝肉の取引規格**に基づいて一頭ごとに品質評価を行い、品質に応じた適正な価格での取引が行われています。

牛枝肉の格付け

枝肉から取れるお肉の量を指標とする「**歩留等級**」と、霜降り(サシ)の状態・肉や脂肪の色つや・締まり具合・きめの細かさを指標とする「**肉質等級**」が基準となります。肉質等級は厳密には、「脂肪交雑」「肉の色沢」「肉の締まり及びきめ」「脂肪の色沢と質」の4項目について判定されています。

※参考／(公社)日本食肉格付協会ホームページ

歩留等級	肉質等級				
	上位ランク ←				→ 下位ランク
	5	4	3	2	1
A 上位	A5	A4	A3	A2	A1
B	B5	B4	B3	B2	B1
C 下位	C5	C4	C3	C2	C1

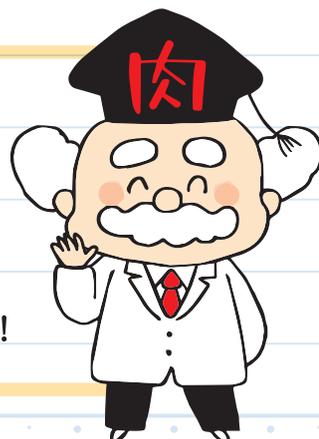
表のように、歩留等級と肉質等級の2つの基準値で表す分離評価方式が採用され、A5が最高ランクとなります。

牛肉の格を決めるのは

歩留等級 = お肉の**量**

と

肉質等級 = お肉の**質** と覚えよう！





豚枝肉の格付け

重量と背脂肪の厚さによる等級を判定し、さらに**外観と肉質**によって判定されます。外観は、長さ・広さ・厚さや部位ごとのバランス、肉づき、脂肪の付着、損傷の有無や程度が、肉質は、肉の締まり・きめ・色沢、脂肪の色沢・質・沈着具合が判定基準となります。



豚枝肉の格を決めるのは

お肉の**重さ**・**脂肪の厚さ**・**見た目**・**肉質**
と覚えよう!

「枝肉の重量」と「背脂肪の厚さの範囲」による等級を判定!

等級	重量〈半丸〉(kg)	背脂肪(cm)
極上 <small>上位</small>	皮はぎ 35.0以上 ~ 39.0以下 湯はぎ 38.0以上 ~ 42.0以下	1.5以上 ~ 2.1以下
	皮はぎ 32.5以上 ~ 40.0以下 湯はぎ 35.5以上 ~ 43.0以下	1.3以上 ~ 2.4以下
中	皮はぎ 30.0以上 ~ 39.0未満 39.0以上 ~ 42.5以下 湯はぎ 33.0以上 ~ 42.0未満 42.0以上 ~ 45.5以下	0.9以上 ~ 2.7以下 1.0以上 ~ 3.0以下
並 <small>下位</small>	皮はぎ 30.0未満 30.0以上 ~ 39.0未満 39.0以上 ~ 42.5以下 42.5超過 湯はぎ 33.0未満 33.0以上 ~ 42.0未満 42.0以上 ~ 45.5以下 45.5超過	0.9未満 2.7超過 1.0未満 3.0超過

左の表のように、重さと脂肪の厚さによる評価については細かくルールが決められています。また、見た目と肉質についても細かな基準が定められ、「極上」「上」「中」「並」「等外」に分けられます。

たんせいを込めて育てた牛や豚は、一頭ごとに品質が適正に判定されているのじゃ。ところで、「枝肉」という言葉が何度も出てきたな…。枝肉の意味は7ページを読むとわかるぞ!



※参考 / (公社)日本食肉格付協会ホームページ

お肉はどうやって 私たちの食卓に とどいているの？



大きく4ステップを経て
お肉は食卓に
とどくのじゃ！



4ステップを順番に見ていこう。
まずは生産からスタートじゃ。



STEP1 生産

牛・豚・鶏が出荷されるまで

牛や豚、鶏は生まれてから大きくなるまで、**清潔な環境**で**安全な飼料**を与えられながら、愛情を込めて育てられます。病気などにも細心の注意を払い、農薬なども残っていない健康な牛・豚・鶏だけを出荷しています。



肉専用種は出生時の体重が約35kgあり、草や栄養バランスの考えられた配合飼料を食べて育ちます。約10カ月齢で体重約300kgになると家畜市場で子牛のセリが行われ、肥育農家へと移ります。肥育農家では大麦などの濃厚飼料を含んだ飼料が与えられ、約30カ月齢で体重約750kgになると出荷されます。



豚は体重約1.5kgで生まれ、約3週間母豚の乳を飲んで育ちます。その後肥育へと回され、約6カ月で出生時のおよそ73倍にあたる体重約110kgまで育てられて出荷されます。



ブロイラーはふ卵場で卵を約21日間30℃以上で温めてひなをかえし、検査に合格した健康なひなだけが生産農場へと移ります。生産農場では大型の場合約56日で約2.7kg、小型の場合約49日で約2.3kgまで肥育して出荷されます。

STEP2 加工

牛肉・豚肉の場合

食肉センター(と畜場)

- 生体検査
- 解体前検査
- 解体後検査

牛や豚が生きた状態で健康状態を確認。さらに、解体前と解体後に検査を行います。すべての検査を**獣医師免許を持つ「と畜検査員」**が一头ずつ行います。

PICK UP!

枝肉への加工



牛肉の場合、と畜後に皮をはがして頭、内臓、四肢を除去し、背割りした状態の枝肉に加工されます。木の枝に形が似ているためこのように呼ばれています。その後は4つの大きな部位に大分割され、脱骨・整形されます。

鶏肉の場合

食鳥処理場

- 生体検査
- と体検査
- 内臓検査

鶏が生きた状態で健康状態を確認。と畜後、羽毛を取り除き、体の表面、内臓と腹腔内を確認します。**「食鳥検査員」**がすべての検査を一羽ずつ行います。



牛・豚・鶏が、適切な衛生管理のもとで安全な「お肉」の姿になったぞ。次は、いよいよ「流通」じゃ!



STEP3 流通

加工したお肉は、冷蔵または冷凍されてお店にとどけられます。目安として、**冷蔵は0～4℃**で、**冷凍は-18℃以下で保存**し、お肉の**鮮度**を守ります。



STEP4 販売

お肉の処理加工・販売を行う事業者は、各都道府県知事の営業許可が必要。保健所などの指導のもと、**清潔で衛生的にお肉を取り扱います。**



私たちの食卓へ

健康に育った牛・豚・鶏は、このようにたくさんの人たちが関わって私たちの食卓にとどいています。



牛・豚・鶏はもちろん、お肉を食卓までとどけてくれる人たちにも、感謝の気持ちを忘れてはいけないな！
2限目は牛・豚・鶏から得られる「**栄養**」の話をするぞ。



お肉博士の
出前教室
復習テスト

お肉の基礎知識を
おさらいしよう!



問
1

牛枝肉の格付けで最高ランクとされるのは
次のうちどれでしょう？

① A1

② A5

③ C1

④ C5

答え合わせは、次のページで!



問
1 の

正解は **2** じゃ!

牛枝肉の格付けは、枝肉から取れるお肉の量を指標とする「歩留等級」と、霜降り(サシ)の状態・肉や脂肪の色つや・縮まり具合・きめの細かさを指標とする「肉質等級」で決まるのじゃ。「歩留等級」はA、B、Cの3段階で「A」が最高、「肉質等級」は5等級から1等級までの5段階で「5等級」が最高だぞ。つまり「A5」が最高ランクというわけじゃ。

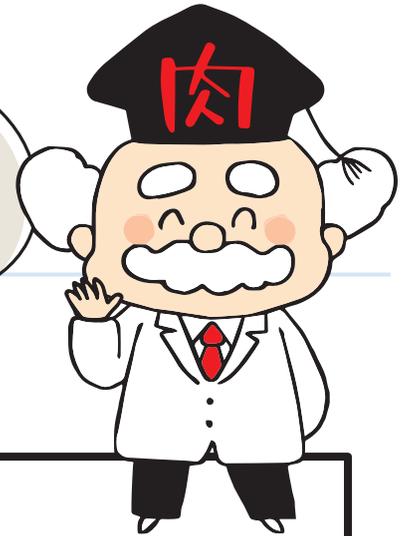
続けて **問2** にチャレンジ!

お肉博士の

出前教室

復習テスト

お肉の基礎知識を
おさらいしよう!



問
2

牛・豚は、お肉になるときに
ある免許を持つ人が一頭ずつ検査を
行っています。その免許とは何でしょう。

- ① 管理栄養士
- ② 調理師
- ③ 獣医師
- ④ 食肉販売技術管理士

答え合わせは、次のページで!

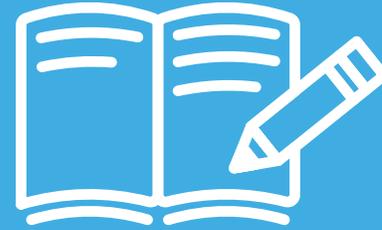


問
2 の

正解は **3** じゃ!

牛・豚は、獣医師免許を持つ「と畜検査員」が生きた状態とと畜後に複数回の検査を行っているぞ。ちなみに食肉販売技術管理士とは、食肉販売技術に関する資格制度じゃ。「牛・豚肉の商品づくり」「食肉惣菜商品づくり」「食肉の品質・衛生管理技術」を身につけられるぞ。

次は『お肉の栄養』を学ぼう!



お肉の栄養

お肉に含まれている栄養について、
種類とその働きを紹介するぞ。

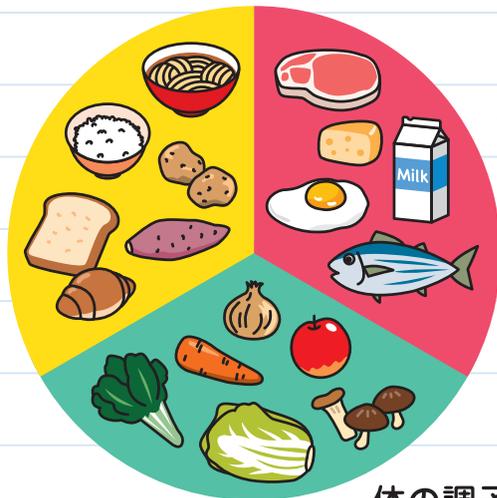
お肉には どんな栄養が あるの？



お肉にはたんぱく質を中心に
さまざまな栄養が含まれているぞ！



エネルギーの
もとになる



体をつくる
もとになる

体の調子を
整えるもとになる

栄養素の働きから3つのグループに分けた「三色食品群」で、お肉は「**体をつくるもとになる**」ものと分類されています。

食品に含まれる五大栄養素

食品に含まれている栄養素は、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、無機質(ミネラル)があり、これらを五大栄養素と呼んでいます。お肉は **たんぱく質**、**脂質**、**炭水化物** に加えて、一部の **ビタミン** や **ミネラル** も含んでいます。

たんぱく質

脂質

炭水化物

ビタミン

無機質
(ミネラル)

健康な体づくりのためには **1日3食**、
さまざまな食品を
バランス良く食べる ことが大切じゃ！
中でも、お肉には **質の良いたんぱく質** が
豊富に含まれているぞ♪



お肉のたんぱく質は どう優れているの？



お肉のたんぱく質からは「必須アミノ酸」が豊富に摂れるのじゃ！

たんぱく質と必須アミノ酸

たんぱく質は筋肉や血、内臓など、体の基礎をつくるために欠かせない栄養素です。また、たんぱく質は現在20種類のアミノ酸で構成されていることがわかっていて、そのうち**9種**は体内で合成できず**食事から摂る必要がある「必須アミノ酸」**と呼ばれるものです。



必須アミノ酸

- リジン
- ヒスチジン
- フェニルアラニン
- ロイシン
- イソロイシン
- メチオニン
- バリン
- スレオニン
- トリプトファン

お肉のたんぱく質は **必須アミノ酸**を**バランス良く含み**、一般的に動物性たんぱく質は植物性たんぱく質に比べて**栄養価が高い**といわれています。

例えば、こんな働きが！

トリプトファンは脳内物質のセロトニンを増加させて食欲や睡眠、体温調整に役立ったり、メチオニンは心臓、血管の収縮の調整や血糖値の恒常性維持に必要なホルモンの分泌を促したりするなど、生理活性物質として恒常性を保つ働きをします。

ワンポイント！



必須アミノ酸以外にも、たとえば牛肉は成長ホルモンの分泌に関わるアルギニンなど、体にとって大切なアミノ酸が豊富に含まれているのじゃ！

お肉に含まれる動物性たんぱく質をたくさん食べるようになって、**日本人の体型も大きくなった**といわれているのじゃ！
たんぱく質はもちろん、体を動かすエネルギーとなる脂質も大切だぞ。



脂質を摂っても大丈夫なの？



脂質は体はもちろん、
脳や精神にも
働きかけるのじゃ！



脂質の役割

脂質は私たちのパワーの源として働くだけでなく、細胞(膜)の原料になったり、体の機能を保つ役割があり、**学習能力や記憶などに関わる**ともいわれています。また、電気を流して情報伝達を行う神経細胞を包み込む「絶縁膜」の役割もあり、不足すると記憶喪失やうつになりやすくなります。さらに、中性脂肪の成分でもある脂肪酸のオレイン酸には、**コレステロール値を下げる**働きがあります。



PICK
UP!

適正なコレステロール値を維持することが大切

コレステロール値が高いと動脈硬化や心筋梗塞のリスクが高まるといわれていますが、下げすぎることも問題。コレステロールは健康維持に必要なビタミンDや、男性ホルモン、女性ホルモンの原料となり、血中コレステロール値を下げすぎると、がんや脳血管疾患などのリスクが高まるといわれています。

毎日イキイキと勉強や部活に励むためにも、脂質は欠かせない栄養素なのじゃ！
お肉に含まれる良質な脂質をしっかり摂ると良いぞ。
では、**お肉に含まれるビタミンやミネラル**についても学んでいこう！



お肉に含まれる ビタミンやミネラルは どんな働きをするの？



疲労を軽減させたり、
さまざまな不調から
守ったりしてくれるぞ！



ビタミン・ミネラルとは

体の潤滑油としての働きがあり、不調から体を守って若々しい体づくりをサポートします。お肉には**疲労回復効果があるビタミンB群や、皮膚や粘膜に働くビタミンA**のほか、塩分の排出を助けるカリウムや、牛肉に多く含まれている「ヘム鉄」などのミネラルが含まれています。

お肉に含まれるビタミン

ビタミンA	視力や粘膜の維持	ビタミンB3 (ナイアシン)	糖質の代謝に必要
ビタミンB1	疲労物質の蓄積を防ぐのに役立つ	ビタミンB5 (パントテン酸)	脂質の代謝に必要
ビタミンB2	糖質や脂質、たんぱく質の代謝に役立つ	ビタミンB9 (葉酸)	たんぱく質の合成と造血作用
		ビタミンB12 (シアノコバラミン等)	たんぱく質や核酸の合成と造血作用



吸収率に優れた牛肉のヘム鉄

貧血予防に役立つミネラルとして知られる鉄分。中でもヘム鉄は効率よく体に吸収されるといわれ、野菜に含まれる鉄分の2~10倍もの吸収率を誇っています。

牛・豚・鶏のいのちは「栄養」という形で私たちのいのちにつながっているのじゃ！
せっかくなら、おいしく食べてあげたいのう。
次章では味わいが異なる**牛・豚・鶏の部位**を教えるぞ！



お肉博士の

出前教室

復習テスト

お肉の栄養を
おさらいしよう!



問
3

体内で合成できず
食品から摂る必要のある必須アミノ酸。
次のうち必須アミノ酸ではないものはどれでしょう。

- | | |
|-----------|---------|
| ① トリプトファン | ② メチオニン |
| ③ ロイシン | ④ セロトニン |

答え合わせは、次のページで!



問
3 の

正解は **4** じゃ!

セロトニンは、トリプトファンからつくられる神経伝達物質じゃ。セロトニンが不足すると、依存症やうつ病になりやすいといわれているぞ。ほかに、メチオニンは心臓、血管の収縮の調整や血糖値の恒常性維持に必要なホルモンの分泌を促すなどの働きがあり、ロイシンは筋肉をつくって基礎代謝を上げる働きがあるのじゃ。

続けて **問 4** にチャレンジ!

お肉博士の

出前教室

復習テスト

お肉の栄養を
おさらいしよう!



問
4

次のうち、ビタミンB₂の説明として正しいものはどれでしょう。

- 1 糖質や脂質、たんぱく質の代謝に役立つ
- 2 視力や粘膜を維持する
- 3 塩分の排出を助ける
- 4 たんぱく質や核酸の合成と造血作用がある

答え合わせは、次のページで!



問
4 の

正解は **1** じゃ!

②はビタミンA、③はミネラルであるカリウム、④はビタミンB₁₂の働きじゃ。ほかに、お肉には疲労物質の蓄積を防ぐのに役立つビタミンB₁をはじめ、糖質の代謝に必要なビタミンB₃、脂質の代謝に必要なビタミンB₅、たんぱく質の合成と造血作用のあるビタミンB₉などが含まれているぞ。

次は『お肉の部位』を学ぼう!



お肉の部位

牛肉、豚肉、鶏肉と一言で言っても、
部位によって特徴があり、味わいも異なるのじゃ。
部位のことをよく学び、料理に活かしていこう。

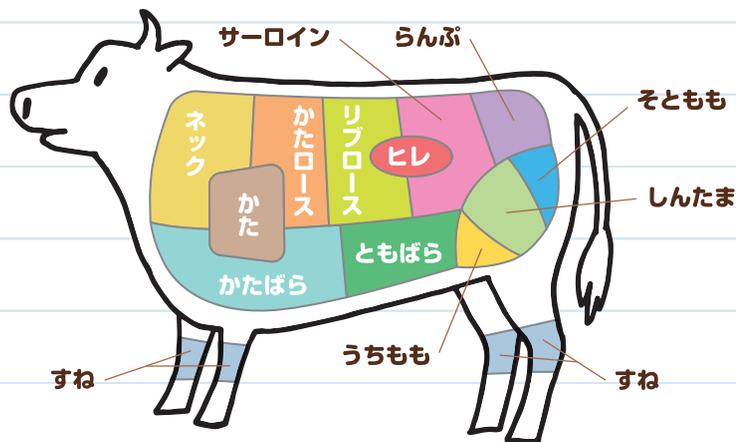
お肉は部位によって 味わいが どう違うの？



部位ごとの特徴を
おすすめ料理と
ともに教えるぞ！



牛肉の部位とおすすめ料理



3限目 お肉の部位

ネック

煮込み

脂肪が少なく、赤身が多い
かための肉質。

ヒレ

ビーフカツ
ステーキ

脂肪が少なく、きめの細かい
やわらかな部位。

うちもも

ローストビーフ
ステーキ など

牛肉の中で、**最も脂肪が
少ない部位**。

かた

煮込み
スープ

ややかたく、脂肪の少ない赤身肉。
エキスやコラーゲンが豊富。

らんぷ

ステーキ
ローストビーフ

味に深みがある、
やわらかい赤身肉。

しんたま

ローストビーフ
シチュー など

きめが細かく脂肪が少ない、
やわらかな食感の部位。

かたろース

しゃぶしゃぶ
すき焼き など

筋がやや多く、脂肪が適度に
ある**風味豊かな部位**。

かたばら

煮込み
肉じゃが

赤身と脂肪が層になった、
きめが粗くかための部位。

そともも

煮込み
炒めもの

きめがやや粗く、**脂肪が
少ないかための部位**。

リブローズ

しゃぶしゃぶ
ステーキ など

きめが細かく、**素材そのものの
おいしさが活きる部位**。

ともばら

シチュー
カルビ焼き

濃厚な味わいが楽しめる、
霜降りの部位。

すね

シチュー
カレー など

筋が多く、かための部位。
煮込むとおいしさがアップ。

サーロイン

ローストビーフ
ステーキ など

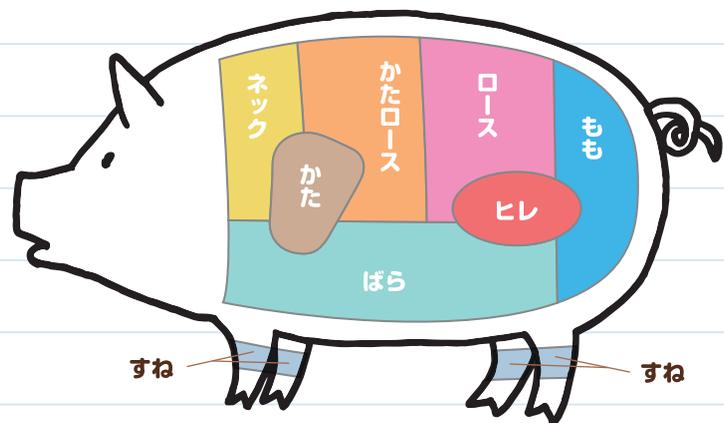
きめが細かく、**やわらかな
食感**が楽しめる部位。



ワンポイント！

牛肉は 部位の特性が比較的
はっきりしておる。
かたい部位もじっくり煮込むと
深い味が出るぞ！

豚肉の部位とおすすめ料理



ネック

焼き肉

脂肪分が多く、**トントロ**とも呼ばれる部位。

ロース

トンカツ
豚しゃぶ など

きめが細かく、適度に脂肪がある部位。

もも

ソテー
焼き肉 など

きめが細かく、**脂肪が少ない**部位。

かた

シチュー
ポークビーンズ

きめが粗く、かための食感。脂肪がややあり、**煮込むとおいしさがアップ**。

ヒレ

トンカツ
ソテー

脂肪が少なく、きめ細かく**やわらかな食感**。

すね

アイスバイン

筋が多くかたい部位。**長時間加熱するとやわらかな食感に**。

かたロース

チャーシュー
カレー など

きめがやや粗く、**コクのある濃厚な味わい**。

ばら

トンポーロー
カレー など

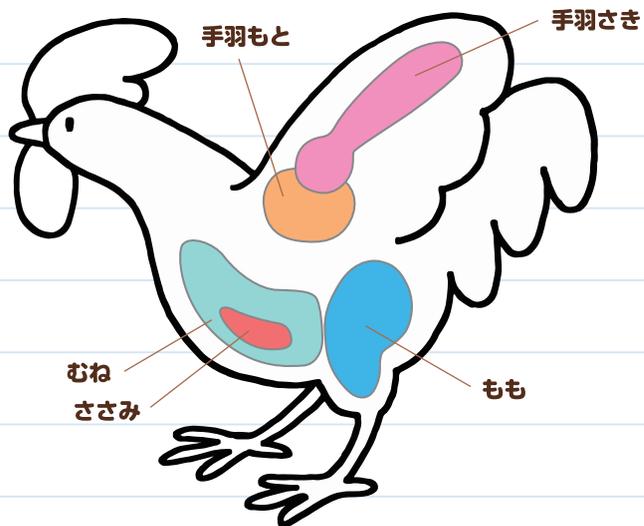
赤身と脂肪が層になった部位。骨つきのものは**スペアリブ**。



ワンポイント!

豚は運動することが少ないため、かたい部分ができにくく広い範囲の料理に活用できるのじゃ。

鶏肉の部位とおすすめ料理



もも

照り焼き
チキンカツ など

ほどよく締まった肉質で、**コクのある味わい**。

ささみ

フリッター
蒸しもの など

淡白な味わいで**最も脂肪が
少ない**部位。

手羽もと

からあげ
グリル焼き

ほどよく脂肪がつき、**コクのある味わい**。

むね

水煮
蒸し鶏 など

やわらかく脂肪が少ない、**あっさりとした味わい**の部位。

手羽さき

からあげ
煮込み など

幅広い料理に合う、**コラーゲンが豊富**な部位。



ワンポイント!

鶏肉は牛肉や豚肉に比べると
淡白な味わいだぞ。
高たんぱく低カロリーなのが特徴じゃ。



お肉の部位を覚えたら
おにくらぶの「部位パズル」に
挑戦してみよう!

次章では、より実践的な **お肉の選び方** や
安全・安心 のために大切なことを伝授しよう!



お肉博士の

出前教室

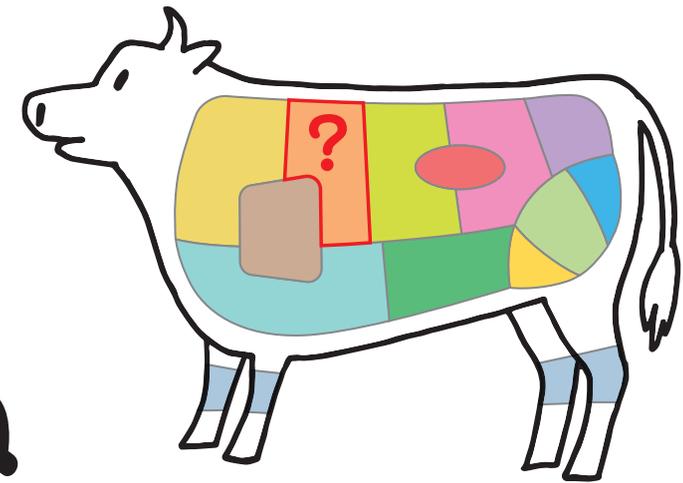
復習テスト

お肉の部位を
おさらいしよう!



問
5

右の絵の「?」に入る
牛肉の部位は何でしょう?



- ① らんぷ
- ② むね
- ③ かたロール
- ④ しんたま

答え合わせは、次のページで!



問
5 の

正解は **3** じゃ!

かたロースは筋がやや多く、脂肪が適度にある風味豊かな部位で、
しゃぶしゃぶやすき焼きに向いているぞ。
ちなみに、むねは鶏肉の部位名じゃ。

続けて **問 6** にチャレンジ!

お肉博士の

出前教室

復習テスト

お肉の部位を
おさらいしよう!



問

6

豚肉の部位の中で、脂肪分が多く「トントロ」とも呼ばれているのはどれでしょう。

- ① ネットク ② ヒレ ③ ばら ④ もも

答え合わせは、次のページで!



問
6 の

正解は **1** じゃ!

トントロは焼き肉などでよく見かけるな。ちなみに体重約110kgの豚からは約50kgのお肉が取れるが、ヒレは約1kgしか取れない希少な部位なのじゃ。ヒレカツはありがたくいただくようにしよう。また、ばらの中で骨つきのものはスペアリブと呼ばれているぞ。ももはネックとは反対に脂肪が少ない部位なのじゃ。

次は『お肉の選び方と安全・安心』を学ぼう!



4限目

お肉の選び方と安全・安心

お肉の選び方や、

日本における安全・安心への取り組み、

家庭でできる衛生管理などを教えるぞ。

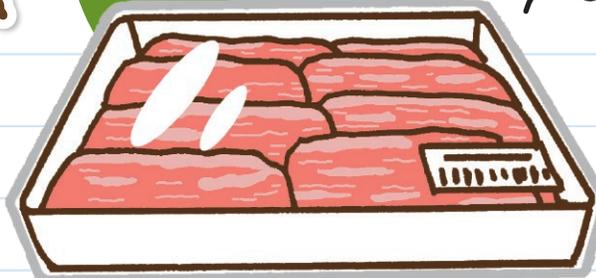
どんなお肉を 選ぶと いいの？



お肉と脂肪の具合を
しっかりチェックすることが大切じゃ！

4限目 お肉の選び方と安全・安心

新鮮な お肉選びの ポイントは…？



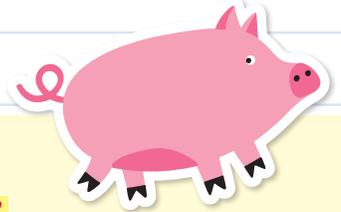
牛肉

- 赤身と脂肪に**ツヤ**がある
- 赤身の色が**あざやか**で脂肪との境界がはっきりしている
- 脂肪に適度な**やわらかさと弾力**があり、**乳白色**をしている



豚肉

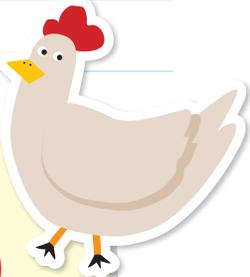
- 淡い**ピンク色**
- 脂肪が**白色**で、**ツヤ**と**粘り**がある



鶏肉

- かるく押すと**弾力**がある
- 皮の**毛穴が盛り上がり**、さらっとしている

ブロイラーは比較的
色が淡いことも特徴！



PICK UP!

お肉が変色して見えるのは…

お肉の重なり合っている部分が暗くなっていることがあります。これは傷んでいるわけではありません。ミオグロビンという成分が十分に空気に触れられず、あざやかな色を持つオキシミオグロビンに変化しなかったため、一見、変色しているように見えています。

肉汁(ドリップ)が出ていない お肉を選ぶことも大切じゃ。お肉を買い慣れていくと新鮮なお肉かどうか見分けられるようになるぞ。

また、スーパーなどでお肉を買うときは**パックのラベルもしっかりチェックすることが大切**じゃ。



パックのラベルから何がわかるの？



どんなことがわかるか、一つずつ見ていこう！



ラベル表示の役割

ラベルには、その **お肉についてのさまざまな情報** が集約されています。
購入時は必ず確認 するようにしましょう。

〈牛肉の事例〉

国産 牛かたロースすき焼き用	
個体識別番号1234567890	(解凍品) 保存温度4℃以下
消費期限 00.00.00	100g当たり 000円 内容量 000g
 1 234567 890123	000 お値段(円)
加工者 (株)赤坂パックセンター 東京都港区赤坂0-0-0	 トレーラップ

「原産地」がわかります。

「個体識別番号」がわかります。

ワンポイント！

牛肉のトレーサビリティシステムが関係している。
このあと詳しく教えるぞ。



「消費・賞味期限」がわかります。

ワンポイント！

安全に食べられる期限を指す「消費期限」と品質の劣化が比較的緩やかな食品に表示される「賞味期限」があるぞ。



「加工者の氏名または名称・加工所（包装した所）の所在地」などがわかります。

「種類・部位（商品名称）や用途（任意）」がわかります。

「冷凍または解凍品」かどうかわかります。

ワンポイント！

冷凍または解凍品の場合に表示されるのじゃ。



「保存方法」がわかります。

「100g当たりの単価」と「内容量」「販売価格」がわかります。

全国食肉公正取引協議会による適正表示店 のステッカーがあるお店はより安心できるぞ。では、このページで出てきた個体識別番号について詳しく見ていこう！



個体識別番号って どんなもの？



牛が生まれてから
食卓にとどくときまでの
履歴がわかるのじゃ！



牛トレーサビリティ制度

国産牛肉の信頼性を高めるために、牛肉の生産過程を透明化するための制度です。牛は耳に札(耳標)を付けて管理・飼育され、**耳標には10桁の番号が記入**されています。この番号がお肉になったとき、**パックに個体識別番号**として表示されています。



PICK
UP!

安全なお肉をとどける 「HACCP(ハサップ)」とは？

安全で衛生的な食品を製造するための国際基準を満たした衛生管理手法の一つで、問題のあるお肉の出荷を未然に防ぎ、問題の発生原因を特定することが可能になります。日本では食肉事業者はもちろん、すべての食品事業者がHACCPに沿った衛生管理の義務化を図っています。

家畜改良センターのホームページで個体識別番号を入力すると、消費者が牛の生産地までたどることができ、「**牛肉のトレーサビリティシステム**」と呼ばれています。



家畜改良センター

検索

<http://www.nlbc.go.jp>



お肉の「安全・安心」のために、日本ではこうしたさまざまな取り組みを進めているぞ！
さらに、安全・安心のためには**家庭での衛生管理も大切**になってくるのじゃ！



安全・安心のために 私たちが できることは？



いかにして
菌の繁殖を抑えるかが
重要になるぞ！



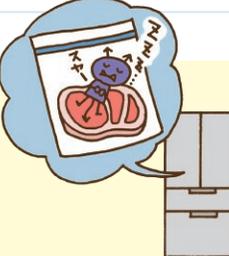
食中毒予防の3原則

家庭での衛生管理の基本として、菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」を覚えておきましょう。



つけない

まな板をはじめ **調理器具は十分に洗** 浄し、肉類・魚介類用の調理器具は他の食材のものと使い分けることが大切です。また、**下ごしらえをするときは、野菜などから始めてお肉は最後にする** など、菌を「つけない」ように心がけましょう。



増やさない

お肉は **密閉できる保存袋** に入れるなど他の食材と分け、チルドルームなどで **低温保存** することで、菌の増殖を効果的に防ぐことができます。また、冷蔵庫の効果を保つためにも、詰めすぎずに70%以下の量にとどめておきましょう。



やっつける

一般的に **75℃以上の状態で1分以上加熱** することでほとんど殺菌することができるとわれています。厚みのあるお肉や電子レンジを使用した調理をする場合、中心部まで十分に加熱できていないこともあるので、注意するようにしましょう。

お肉に限らず **料理をするときはしっかり手を洗う** ことも忘れてはいかんぞ！ 家族みんなで習慣づけたい正しい手洗い方法を教えよう。



正しい手洗い方法って？



手のすみずみまで
きれいに洗うポイントを押さえていこう！

正しい手の洗い方



流水（できれば温水）で手の汚れをきれいに洗い流し、洗剤を手にとってよく泡立てます。



手のひら、甲を洗い、指を組んで両方の指の間（側面）と付け根を洗います。



親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗い、手のひらにこすりつけるように指先と爪の間を洗います。さらに、手首をつかんでこすり洗います。



十分な流水（できれば温水）で洗剤を洗い流し、清潔なタオルまたはペーパータオルで手を拭きます。

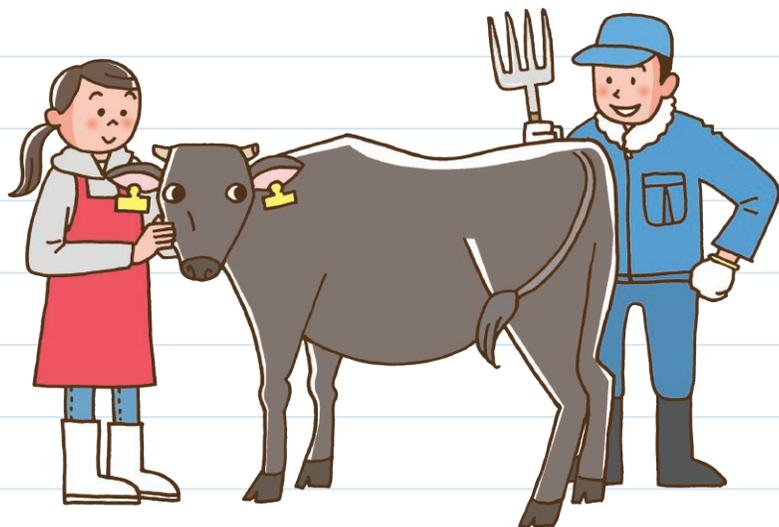
洗い残しのないようにすることが大切じゃ！
また、60秒で1回洗いより、10秒 **2回洗いのほうが効果的** ともいわれておるぞ。



覚えておこう！ 安全・安心の取り組み



安全・安心なお肉を
私たちの食卓にとどけるための
取り組みを紹介するぞ。



生産者の安全・安心の取り組み

家畜伝染病予防法に基づく飼養衛生管理基準や特定家畜伝染病防疫指針、BSE特措法などに従い、**適切に家畜・家禽(かきん)を飼育**するよう努めています。また、「**動物予防**」「**動物からヒトへの感染予防**」「**国内侵入予防**」を感染症予防の3本柱として、感染症対策と万一のときの対応を練っています。

医薬品と飼料についての取り組み

動物の健康を守るために重要な動物用医薬品については、人と共通の薬機法(旧薬事法)において食品中への残留による健康被害を防止するため使用者が遵守すべき基準が定められ、**飼料についても飼料安全法にて安全性を確保**しています。また、飼料への有害物質混入防止、抗菌性飼料添加物の安全性確保に努め、立ち入り検査も実施しています。

お肉のことがだいぶわかってきたかな？
家族や友達にも教えてあげると良いぞ♪
もっともっとお肉のことを勉強して、「お肉博士」を目指すのじゃ！

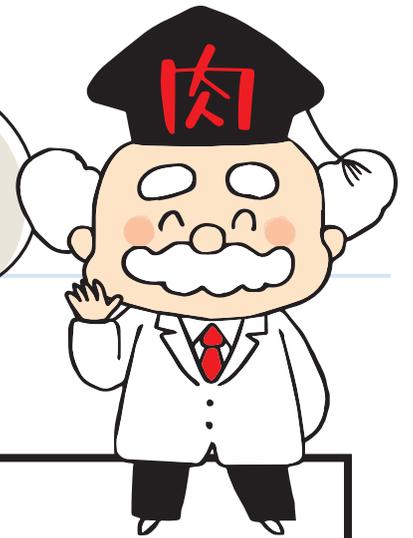


お肉博士の

出前教室

復習テスト

お肉の選び方と
安全・安心を
おさらいしよう!



問
7

次のうち鶏肉選びのポイントとして
正しいものはどれでしょう。

- ① 脂肪と赤身の境界がはっきりしている
- ② 脂肪が白色でツヤと粘りがある
- ③ 皮の表面がツルツルとしている
- ④ 毛穴が盛り上がっている

答え合わせは、次のページで!



問
7 の

正解は **4** じゃ!

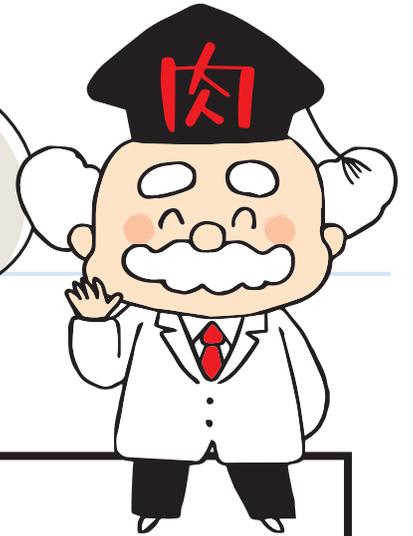
新鮮な鶏肉は弾力があり、皮がサラッとしていて毛穴が盛り上がっているぞ。鮮度が落ちてくると毛穴の盛り上がりがなくなり、皮の表面がツルツルとしてくるのじゃ。ちなみに①は牛肉選びのポイント、②は豚肉選びのポイントじゃ。多く流通しているブロイラーは牛肉や豚肉と比べて色が淡く、脂肪が少ないのが特徴だぞ。

続けて **問8** にチャレンジ!

お肉博士の
出前教室

復習テスト

お肉の選び方と
安全・安心を
おさらいしよう!



問
8

衛生的にお肉を調理するポイントとして誤っているのは次のうちどれでしょう。

- ① 野菜を先に切る
- ② お肉を先に切る
- ③ お肉は別のまな板を使う
- ④ お肉の中まで火を通す

答え合わせは、次のページで!



問
8 の

正解は **2** じゃ!

お肉に菌を「つけない」ために、お肉と野菜でまな板を使い分けるとより安心じゃ。食材を切るときも野菜などから先に切り、包丁をよく洗ってからお肉を切るようにすることも大切だぞ。また、厚みのあるお肉を焼くときは中までしっかり火が通っているか確認すること。電子レンジを使って調理する場合は特に注意が必要じゃ。

最後はホームルームへ!



食事のあいさつと 感謝の気持ち

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を理解して、
食べものへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。





「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知っているかな？

いただきます

感謝の気持ちを込めて食べものを
頭上に押しいただく ことと、家畜の
“いのち”をいただく ことの2つ
の意味があります。

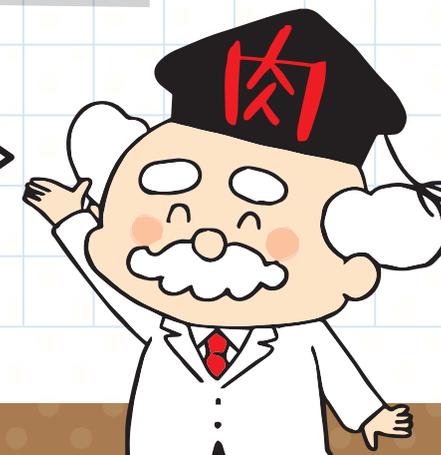


ごちそうさま

ごちそうさまの「馳走(ちそう)」には、
「走りまわる」という意味があります。
**走りまわって食べものを準備し
てくれた、すべての人への感謝**
の気持ちを伝える言葉です。



「いただきます」「ごちそうさま」は **食べものや、
食事に関わる人たちに対する感謝の気持ち**
を示す言葉なのじゃ！





「食べもの」の現状を理解して、感謝を深めよう。

牛・豚・鶏はもちろん
お肉を食卓にとどける人たちにも **感謝** をしよう。



牛・豚・鶏を育てる人

お肉を検査する人



食べやすく加工する人

販売する人



お肉を調理する人



私たちの
食卓へ!



PICK UP!

日本人は毎日ごはん茶碗1杯分の食品を捨てている!?

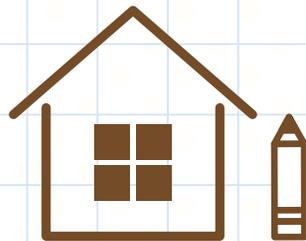
現在日本では **1年間に600万トン以上もの食品が捨てられて** います。これは世界中の飢餓に苦しむ人々に向けた食糧援助量の1.5倍以上に相当し、**日本人1人あたり、毎日ごはん茶碗1杯分の食品を捨てている** 計算となります。しかも、約半数は食べ残しや使い忘れ、可食部の廃棄などといった家庭から出たものだとされています。

※消費者庁ホームページ(2021年3月時点)「食品ロスについて知る・学ぶ」より。



食べものが食卓へとどくまでにはたくさんの人が関わっているのじゃ。
感謝の気持ち を忘れずに、**残さず無駄なく食べる** ようにしよう!





お肉博士からの宿題

食べものをもっと大切にするために、
自分たちができることは何だろう？

たとえば…

- お肉も野菜も、好ききらいをしないで残さず食べる。
- お肉などは買った日付を書いて、期限切れや使い忘れを防ぐ。
- 食べられるけれど食べにくい部分は調理法を工夫する。

ほかにもできることがないか、考えてみよう！

