「いただきます」と「ごちそうさま」の間には
安全でおいしいお肉をとどけたいという
多くの人の想いがあります。



＼伝えよう！広めよう！／

おにくらぶ
ONIKU LOVE
おいしいお肉には、愛がある。
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

＼もっとお肉の知識を深めよう！／

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！

JRA
日本中央競馬会
特別振興資金助成事業

お肉はどうやって
食卓にとどくの？

お肉の食育 Q&A

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

監修 ／ 公益社団法人 全国食肉学校
監修 ／ 柴田 博（医学博士・日本応用老年学会会長）

令和4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）

お肉はどうやって食卓にとどくの？

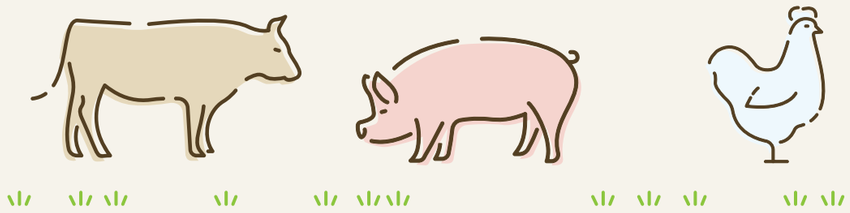
お肉の食育 Q&A

CONTENTS

第1章 お肉が食卓にとどくまで …… 3

Q 1 「国産牛」と「和牛」は同じ意味？ …… 4
Q 2 「三元豚」は特別な豚なの？ …… 5
Q 3 「若どり」はどんな鶏？ …… 6
Q 4 大人の牛１頭の大きさはどのくらい？ …… 7
Q 5 豚は一度に何匹の子豚を産むの？ …… 9
Q 6 鶏は生後どのくらいで出荷される？ …… 11
Q 7 牛・豚・鶏は何を食べて育つの？ …… 12
Q 8 牛・豚はどうやってお肉になるの？ …… 13
Q 9 鶏は牛・豚と同じ場所でお肉になるの？ …… 15
Q 10 お肉はどうやって店まで運ばれるの？ …… 16

第1章 お肉の知識おさらい問題 …… 17



第2章 お肉の栄養・おいしさ …… 19

Q 11 「貧血予防にはレバー」といわれるのはなぜ？ …… 20
Q 12 お肉はダイエットの敵？ …… 20
Q 13 お肉が疲労回復に役立つのは本当？ …… 21
Q 14 うつ予防として注目される「セロトニン」って？ …… 21
Q 15 お肉の表示には何が書いてある？ …… 22
Q 16 「A5」などお肉のランクはどんな意味？ …… 23
Q 17 おいしいお肉の見極め方は？ …… 24
Q 18 変色したお肉は食べても大丈夫？ …… 25
Q 19 「こま切れ」と「切り落とし」の違いは？ …… 25
Q 20 「熟成肉」って何？ …… 26
Q 21 「ホルモン」と「もつ」は同じもの？ …… 27
Q 22 お肉を安全に食べるために気を付けることは？ …… 28
Q 23 お肉を上手に調理するためのコツは？ …… 29
Q 24 内臓肉特有のクセを抑えるには？ …… 30
Q 25 お肉をおいしく保存するには？ …… 31
Q 26 ハム・ソーセージ・ベーコンは加熱しないでも食べられる？ …… 33
Q 27 ハム・ソーセージ・ベーコンは冷凍しても大丈夫？ …… 34

COLUMN お肉の部位図鑑
牛 …… 35
豚 …… 37
鶏 …… 39

第2章 お肉の知識おさらい問題 …… 41

第3章 お肉の安全・安心 …… 43

Q 28 家畜・家きんの病気はきちんと対策されているの？ …… 44
Q 29 お肉はどうやって衛生管理しているの？ …… 45
Q 30 お肉は生でも食べられる？ …… 45
Q 31 牛肉の生産地・流通経路が調べられるって本当？ …… 46
Q 32 お肉の加工・販売は誰でもできるの？ …… 46

第3章 お肉の知識おさらい問題 …… 47

エピローグ
「食品ロス」削減のために …… 48
食事への「感謝」の気持ちを大切にしよう …… 49
おわりに …… 50

第1章

お肉が食卓にとどくまで

私たちが普段食べているお肉が、どのように食卓までとどいているかを知っていますか？　その過程にはたくさんの人たちが関わり、安全でおいしいお肉をとどけるために生産から加工、流通、販売に至るまで、徹底した管理を行っています。

お肉になる家畜の品種や特徴、大切に育てられた家畜の命がお肉になるまでの過程を学びながら、「命をいただくこと」について考えてみましょう。



農　家

牛・豚・鶏が、誕生から出荷まで各工程の育成基準に従い、品質の高さにこだわって大切に育てられます。



食肉加工

出荷された牛・豚は「食肉センター（と畜場）」、鶏は「食鳥処理場」でとさつ・解体され、検査され、お肉になります。



流通・販売

加工したお肉は、冷蔵または冷凍され、徹底した温度管理のもとで鮮度を保ちながら販売店へ運ばれます。



食　卓

安全でおいしいお肉が、みなさんの食卓へとどきます。

1章のポイント



- お肉になる家畜・家きんには、さまざまな種類があることを理解しましょう。
- 牛・豚・鶏の生産～販売の過程を理解し、「家畜・家きんの命をいただくこと」について考えてみましょう。

Q1

「国産牛」と「和牛」は同じ意味？

A

「国産牛」は「原産地」を表わし、「和牛」は「品種」を表わすものなので、同じ意味ではありません。

『国産牛』とは、品種や出生地に関係なく、日本国内で飼育された牛のことをいいます。ただし外国産であっても、飼育期間のうち国内で飼育されている期間が最も長ければ国産牛（原産地が日本）となります。

一方、『和牛』は「黒毛和種」「褐毛和種」「日本短角種」「無角和種」の4品種を指すため、国産牛＝和牛ではありません。

日本の肉用牛は、肉専用種の『和牛』、牛乳生産目的で飼育されるホルスタイン種を中心とした『乳用種』の雄仔牛（去勢牛）、肉専用種と乳用種を交配して肉質を高めた『交雑種』の3種類に大別されます。

『和牛』と呼ばれる「黒毛和種」「褐毛和種」「日本短角種」「無角和種」は、昔から国内にいた在来牛を基に外国産牛の長所を取り入れて改良されてきました。中でも最も多く飼育されている「黒毛和種」は、脂肪交雑の高さと肉のきめ、しまりなどの肉質が非常に優れた肉が海外でも評価されています。

国産牛（国内で飼育された期間が長い牛）

和牛

黒毛和種



和牛のうち大多数を占める。毛色はやや褐色を帯びた黒。

褐毛和種



毛色は明るい赤褐色で「あか牛」「褐毛牛」とも呼ばれる。主に熊本系・高知系が知られている。

交雑種

日本短角種



毛色は濃淡のある赤褐色で北東北3県と北海道で生産されている。

乳用種

無角和種



山口県でつくられた角が無い品種。毛色は濃い黒。

銘柄牛とは

銘柄牛は全国に320種類以上あります。品種や種別、枝肉の格付け、飼育方法など、それぞれの銘柄にはブランドを推進する団体が決めた定義があります。

一例　●但馬牛　●神戸ビーフ　●特産松阪牛　●米沢牛　●前沢牛　●宮崎牛

Q2

「三元豚」は特別な豚なの？

A 日本で売られている豚肉のほとんどが、3品種の豚を交配した「三元豚（三元交配種）」です。

国内で飼育される豚の純粋種は、主に「大ヨークシャー種」「ランドレース種」「デュロック種」「バークシャー種」の4品種。これらの品種をかけ合わせ、それぞれの優れた特徴を活かし合うことで、おいしく、安定供給できる豚肉を生産しています。

『三元豚』とは、異なる3品種を交配した豚（三元交配種）のことで、国内で販売される豚肉の多くが「大ヨークシャー種」「ランドレース種」「デュロック種」をかけ合わせた三元豚です。三元交配により、産子数が多い大ヨークシャー種、肉量が多いランドレース種、肉質が良いデュロック種の長所と、雑種特有の強健性をあわせ持っています。

また、「バークシャー種」は、黒豚独特の肉質を損なわないよう他の品種と交配を行いません。純粋なバークシャー種は国産・外国産を問わず「黒豚」と呼ばれ、他品種よりも肥育期間が長くかかることなどから高価格で販売されることが一般的です。

大ヨークシャー種



ランドレース種



デュロック種



大ヨークシャー種／イギリス原産。白色の大型種で、産子数が多い。

ランドレース種／デンマーク原産。白色の大型種で、肉量が多い。

デュロック種／アメリカ原産。赤褐色の大型種で、肉質が良い。

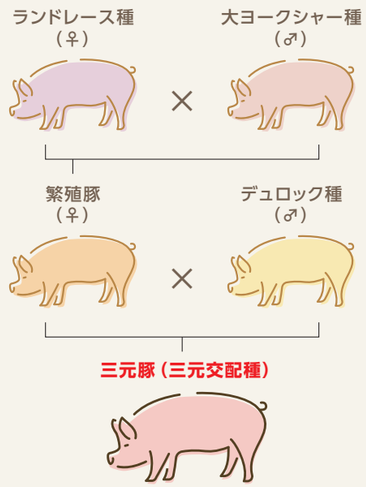
バークシャー種（黒豚）



イギリス原産。肉質が良い。

三元豚（三元交配種）

三元豚は、ランドレース種の雌（♀）と大ヨークシャー種の雄（♂）をかけ合わせ、生まれた豚の雌とデュロック種の雄を交配したものが主流です。



Q3

「若どり」はどんな鶏？

A 生後3か月齢未満の鶏をいい、国産鶏の大半を占める「ブロイラー（肉用鶏）」は、短い期間（50日くらい）で出荷できることから「若どり」と呼ばれています。

現在、国内で流通する鶏肉の大半は『ブロイラー』と呼ばれる肉用鶏です。ブロイラーは「白色コーニッシュ」の雄と「白色プリマスロック」の雌の交雑種が主流で、肉付きが良く、良質な肉を短期間で生産できることから『若どり』と呼ばれています。

そのほかにも国内では、品種や飼育方法などがブロイラーと異なる「地鶏」「銘柄鶏」が生産されています。「地鶏」は飼育期間が75日以上など、日本農林規格（JAS）の定義に沿った所定の方法で飼育された鶏のことを指し、歯ごたえがあるのが特徴です。「銘柄鶏」には厳密な規定はありませんが、種類や飼料、飼育方法・期間などを工夫して生産された鶏を指します。

白色コーニッシュ



アメリカでブロイラー生産用の雄として改良された鶏種。全身が白色で胸の肉付きが良い。

白色プリマスロック



卵肉兼用種のプリマスロック種を大型に改良し、ブロイラー用素びな生産の種鶏に飼養されている品種。

地鶏の定義

1 素びな
在来種由来の血液が50%以上で、出生の証明※ができること。
※在来種からの系譜、在来種由来血液百分率及びふ化日の証明をいう。

2 飼育期間
ふ化日から75日間以上飼育していること。



3 飼育方法
28日齢以降平飼いで飼育していること。

4 飼育密度
28日齢以降1㎡当たり10羽以下で飼育していること。

在来種一例

- 会津地鶏
- 伊勢地鶏
- 岩手地鶏
- インギー鶏
- 烏骨鶏（うこっけい）
- 鶉矮鶏（うずらちゃぼ）
- ウタイチャーン
- エーコク
- 横斑プリマスロック
- 沖縄髭地鶏　　等

出典／農林水産省「地鶏肉の日本農林規格（平成27年8月21日改定）」

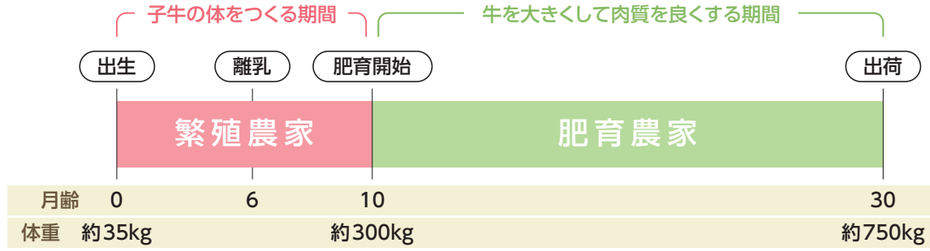
Q4

大人の牛１頭の大きさはどのくらい?

A

例えば肉専用種は、
約30か月かけて大きく育てられ、
出荷時の体重は約750kgになります。

肉専用種（肥育牛）のライフサイクル



肉用牛は出荷までの期間が長く、1頭1頭を大きく育てるため、子牛の体をつくる時期、大きくして肉質を良くする時期に分かれて2種類の農家が生産するのが一般的です。肉専用種の場合は主に、母牛とその子牛を一定期間育てる「繁殖農家」、家畜市場で子牛を買って出荷まで育てる「肥育農家」が分業しています。

肉専用種の母牛は「繁殖農家」で約280日の妊娠期間を過ごし、およそ1年に1頭、一生のうちに7～10頭の子牛を産みます。母牛が子牛を哺育する期間は5～7か月間。離乳した子牛は栄養バランスの良い飼料や草を食べて育ち、約10か月齢・約300kgになると市場でセリにかけられます。

「肥育農家」に移った子牛は、肉質を高めるための飼料を食べて大きく育ち、約30か月齢・約750kgになると出荷されます。牛の飼料の与え方は、農家の腕の見せどころ。「日本飼養標準」を指針にしながら、各農家が飼料の内容や量にもこだわって牛を生産しています。

繁殖雌牛（成熟時）の大きさ



黒毛和種
体高：約130cm
体重：約487kg



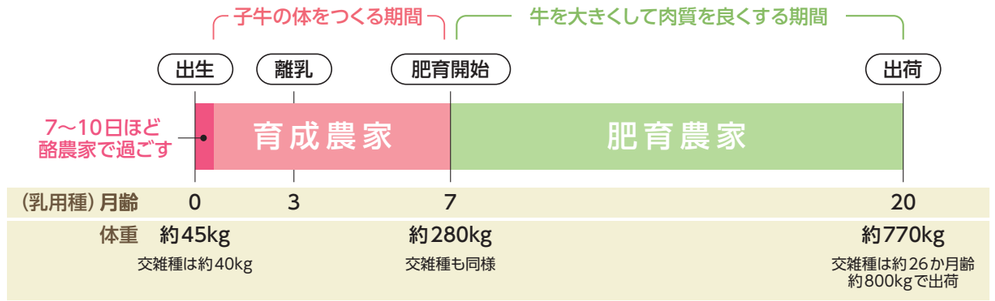
褐毛和種（熊本系）
体高：約134cm
体重：約585kg



日本短角種
体高：約133cm
体重：約585kg

出典／農林水産省「家畜改良増殖目標（令和2年3月）」
※家畜登録機関による推計値。

乳用種・交雑種（肥育牛）のライフサイクル



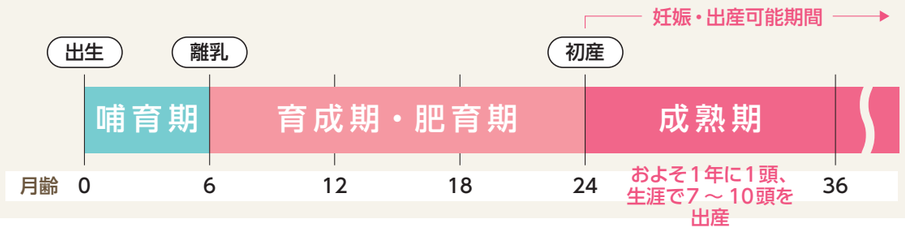
乳用種と交雑種は基本的に「酪農家」で生まれ、生後7～10日になると子牛を育てる「育成農家」へ移動します。乳用種と交雑種の子牛は人工哺育が一般的。脱脂粉乳などを原料とする人工乳や乾草などを食べて育ち、約7か月齢・約280kgになると市場のセリにかけられます。

「肥育農家」に移った牛は、肉専用種とほぼ同様の飼料を食べて大きく育ち、約15か月の肥育期間を経て約20～26か月齢で出荷されます。



雌牛の成長ステージ

雌牛が成熟して妊娠できる状態になるには、出生から約15か月間の飼養期間が必要です。そこからさらに約280日間の妊娠期間があるため、約24か月齢で初めて子牛を産むことができます。牛は、豚や鶏に比べて繁殖効率は大幅に劣りますが、時間をかけて生産する分、1頭あたりからとれる肉の量が多く、単価も高いことになります。



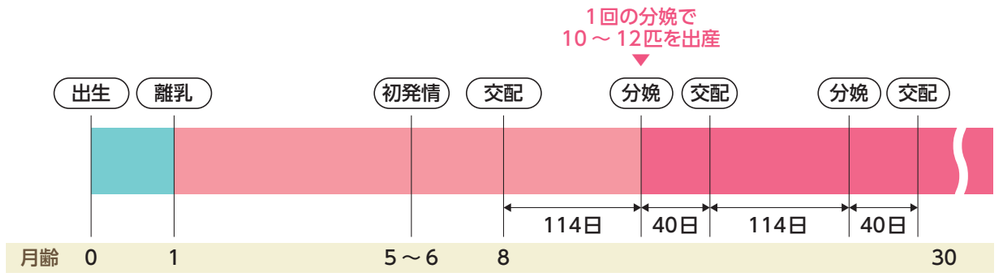
Q5

豚は一度に何匹の子豚を産むの?

A

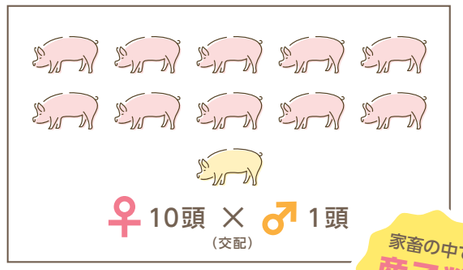
1回の分娩で生まれる子豚は10匹ほど。
母豚は出産・妊娠を短期間で繰り返し、
1年間で約20頭もの子豚を産みます。

母豚（繁殖豚）のライフサイクル



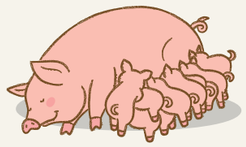
豚は自然交配が一般的で、通常、雌10頭に対して雄（種雄豚）1頭の割合で飼育されています。

雌豚は生後8か月頃になると交配を行い、約114日間の妊娠期間を経て、1回に10匹ほどの子豚を出産します。母豚が子豚に母乳を与える期間は30日程度。離乳後はすぐに妊娠・出産を繰り返すため、1年におよそ2回のペースで年間20頭程度の子豚を産みます。

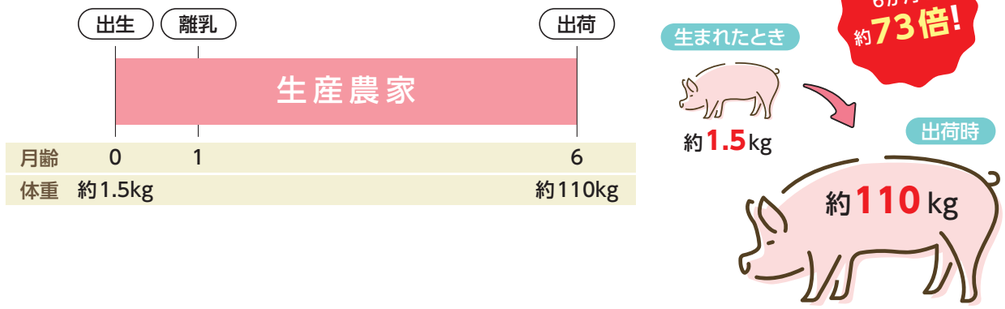


母豚の授乳の仕組み

母豚の体には、胸からお腹にかけて12個程度の乳首があります。母豚の乳首は、授乳時に1匹の子豚が1つの乳首に吸い付いても母乳が出てきません。たくさんの子豚が一度に乳首に吸い付くと刺激が脳に伝わり、母乳を一斉に出す仕組みになっており、多くの子豚をそろって育てられるようになっています。



肉豚のライフサイクル



生まれてすぐの子豚は、栄養満点の母乳を飲んで育ちます。特に「初乳」と呼ばれる産後12時間以内の母乳は、子豚の病気や下痢を防ぐ抗体が豊富。人間は妊娠期間中も抗体を赤ちゃんへ移しますが、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。子豚は、生後10日目くらいから徐々に飼料を食べはじめ、離乳後は栄養価の高い飼料を食べて大きく育ちます。

また、意外と知られていませんが、豚は寝る場所と排泄する場所を分けて生活するほどきれい好きです。豚舎の住み心地は豚の発育スピードや肉質にも関わるため、生産農家は清掃や消毒、温度管理など、豚にストレスを与えない環境づくりに努めています。

のびのびと育った豚は、100～120kgの成熟体重になると出荷されます。出荷時期は豚や飼料の価格、脂肪の交雑や厚さの状態によって異なりますが、一般的に約6か月齢で出荷されます。



豚の産子数



大ヨークシャー種
産子数：約10頭



ランドレース種
産子数：約10頭



デュロック種
産子数：約8頭



バークシャー種
産子数：約8頭

出典／農林水産省「家畜改良増殖目標（令和2年3月）」　※分娩後3週齢時の母豚1頭当たりの数値。

Q6

鶏は生後どのくらいで出荷される?

A

肥育速度が早いブロイラー（肉用鶏）は
生後約50日で出荷されます。

ブロイラーのライフサイクル



日齢	0	約50
体重		約3kg

ブロイラーは一括管理されながら、ひなになる卵を生産する「種鶏場」、卵からひなをかえす「ふ卵場」、ひなを育てる「生産農場」へと場所を移して飼育されます。

「種鶏場」で種鶏（親鳥）から生まれた卵は「ふ卵場」へ運ばれ、21日間、30℃以上で温められてふ化します。ひなは「生産農場」へ運ばれた後、同じ日に生まれたひなといっしょに育てられ、生後約50日で約3kgまで成長すると出荷されます。

ひなは体温調整の機能が不十分なため、生後3～4週間は給温して育てるなど、飼育環境の管理が重要です。人や野鳥、犬から持ち込まれる病原菌などからひなを守るために、窓が無く、空調などをコンピューターで管理する鶏舎や、同じ日に飼育を開始したひなを一度に出荷し、空になった鶏舎を徹底的に消毒・洗浄する「オールイン・オールアウトシステム」を取り入れる農家も多くあります。

種鶏の成体重・産卵数



白色コーニッシュ
成体重（♂）：約5.5kg
（♀）：約4.0kg
産卵数：年100～120個



白色プリマスロック
成体重（♂）：約5.0kg
（♀）：約3.6kg
産卵数：年160～200個







Q7

牛・豚・鶏は何を食べて育つの?

A

一般的に、牛は牧草などの「粗飼料」と
穀物などを原料とする「濃厚飼料」の2種類、
豚と鶏は主に「濃厚飼料」を食べて
育っています。

粗飼料
イネ科牧草、マメ科牧草、
青刈りトウモロコシ、野草、わら　など

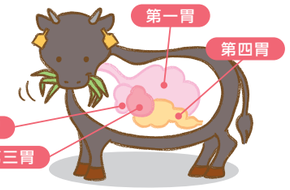
濃厚飼料
大麦、トウモロコシ、大豆、
フスマ、米ヌカ、油粕類、魚粉　など

『粗飼料』はイネ科牧草やマメ科牧草、青刈りトウモロコシなどの飼料作物、野草、わらなどで、消化器の機能を安定させるために不可欠な繊維質を多く含んでいます。『濃厚飼料』は主に大麦、トウモロコシ、大豆などの穀物、フスマや米ヌカなどの糖糠類、食用油を製造する際に発生する油粕類、脱脂粉乳や魚粉といった動物性原料によるものがあり、たんぱく質、炭水化物、脂質を多く含んでいます。

『牛』は胃が4つあり、一度飲み込んだ飼料を口に戻してもう一度よく噛んでから飲み込む「反芻」という食べ方をしています。反芻動物は粗飼料のみでの飼育も可能ですが、早く太らせてサシの入った良質の牛肉を生産するために肥育期間は主に濃厚飼料を与えています。胃が1つしかなく生まれてから半年程度で出荷される『豚』は特別な場合を除き濃厚飼料のみ、『鶏』の大部分を占める「ブロイラー」も2か月弱で出荷されるため基本的には濃厚飼料のみを与えています。

また、国内で生産される、あるいは海外から輸入される飼料および飼料添加物の安全性の確保と品質を図るため、『飼料の安全性の確保及び品質の改善に関する法律（飼料安全法）』に基づいて、飼料などの製造などに関する規制、飼料の公定規格の設定とこれによる検定などを行っています。

反芻（はんすう）



牛の第一胃

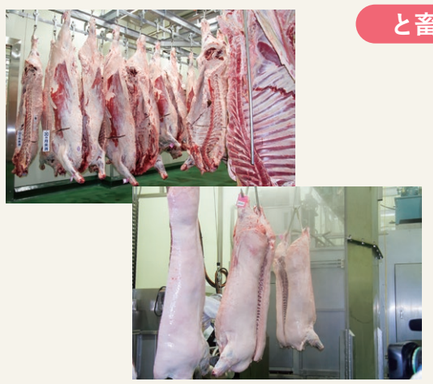
牛の第一胃は容量が大きく、2Lペットボトル100本分もの液体が入るほど大きいといわれています。また、開いた形がわらなどで編まれた蓑に似ていることから、「ミノ」と呼ばれる畜産副生物として親しまれています。

Q8

牛・豚はどうやってお肉になるの？

A

畜産農家から「食肉センター」へと運ばれ、
「と畜・解体」「大分割」「脱骨・小割・整形」を経て
「お肉」の姿となり、お肉になるまでの工程で
3段階の検査が行われています。

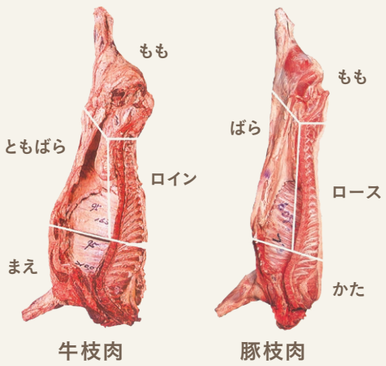


と畜・解体

畜産農家から出荷された『牛』『豚』（生体）は、都道府県知事の許可を得た「食肉センター（と畜場）」へと運ばれます。と畜後、『牛』は皮はぎ、『豚』は皮はぎもしくは湯はぎをし、それぞれ頭と内臓、四肢を除去して背骨から2つに切り分ける背割りを行い、『枝肉』の状態に加工します。

『枝肉』は冷却・保管（熟成）して加工室（場）へと運び、『牛枝肉』は「もも」「ロイン」「まえ」「ともばら」の4部位、『豚枝肉』は「もも」「ロース」「ばら」「かた」の4部位に『大分割』します。

大分割



小割・整形～配送準備



『大分割』した「牛肉」「豚肉」はさらに余分な脂肪を除去し、『脱骨・小割・整形』を行って「牛肉」は11部位、「豚肉」は8部位（牛・豚の部位については35～38ページを参照）に分けます。その後、真空包装して段ボール箱などに詰め、配送準備が完了します。

獣医師免許を持つ「と畜検査員」による3段階の検査

食肉センター（と畜場）では、獣医師免許を持つ『と畜検査員』が法律に基づき、1頭ずつ「生体検査」「解体前検査」「解体後検査」の3段階の検査を行っています。

生体検査



牛や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



と畜した牛や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。

食肉センターでの主な作業工程例



生きた牛・豚

↓

と畜検査員（獣医師）の診断

生体検査（臨床所見・精密検査） ▶ 検査対象疾病に該当する → と畜禁止

↓ 検査対象疾病に該当しない

と畜

↓

と畜検査員（獣医師）の診断

解体前検査（肉眼検査・精密検査） ▶ 検査対象疾病に該当する → 解体禁止

↓ 検査対象疾病に該当しない

枝肉に解体

↓

と畜検査員（獣医師）の診断

解体後検査（頭部検査・内臓検査・枝肉検査） ▶ 検査対象疾病に該当する → 全部廃棄

↓ 検査対象疾病に該当しない　部分病変に該当する → 部分廃棄

合格 ◀ 検印

↓

大分割

↓

脱骨・小割・整形

↓

真空包装・配送準備



Q9

鶏は牛・豚と同じ場所でお肉になるの?

A

鶏は牛や豚とは異なり、「食鳥処理場」へと運ばれて3段階の検査とともに「とさつ・中抜き」「解体処理・包装」を行い、お肉として出荷されます。

生産農場から出荷された鶏（ブロイラー）は、都道府県知事の許可を得た「食鳥処理場」へと運ばれて1羽ずつ『生体検査』を行います。問題がなかった鶏のみをとさつし、血液、羽毛を除去したものが「と体」となり、そこから内臓を除去したものが「中ぬき」となります。

異常がなかった『と体』のみを食鳥処理場内の加工室（場）へと運び、できる限り人の手が触れないように機械を使って解体し、「もも」「むね」「手羽さき」「手羽もと」など（鶏の部位については39ページを参照）は主品目、「ささみ」「きも」「すなぎも」などは副品目として食卓にとどきます。

処理場内は温度管理や消毒などの衛生管理も徹底して行っており、ていねいに包装してから出荷します。



獣医師免許を持つ「食鳥検査員」による3段階の検査

食鳥処理場では、獣医師免許を持つ『食鳥検査員』が法律に基づき、1羽ずつ「生体検査」「脱羽後検査」「内臓摘出後検査」の3段階の検査を行っています。

生体検査



検査員がケージ越しに1羽1羽観察し、体調が悪そうだったり、病気にかかっている鶏を取り除きます。

脱羽後検査



羽毛を抜き取り、水洗いした「と体」の表面に病気などによる色の変化などがないかを観察します。

内臓摘出後検査



取り除かれた内臓や腹腔内の状態を検査し、正常な鶏肉と内臓肉のみが加工されます。

Q10

お肉はどうやって店まで運ばれるの?

A

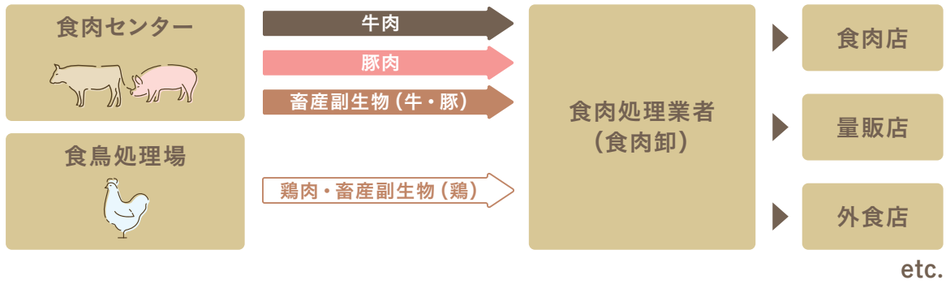
食肉センターや食鳥処理場から法律に基づいた適正温度以下に冷却して出荷されたお肉は、鮮度を保ち、一般的に食肉処理業者を経て食肉販売業者にとどけられます。

一般的に、食肉センターから出荷された『牛肉』『豚肉』、食鳥処理場から出荷された『鶏肉』は、それぞれ都道府県知事より食肉を加工・販売することを許可された「食肉処理業者（食肉卸）」を経て、都道府県知事の許可を受けた「食肉販売業者（食肉店等）」にとどけられます。「食肉販売業者」のもとで小売用にスライス、カットなどされ、店先に並びます。

また、流通において『牛肉』『豚肉』は「畜産副生物（内臓肉）」とは別のルートで運ばれますが、『鶏肉』は「畜産副生物（内臓肉）」と同じルートで運ばれています。



お肉の流通ルート



お肉になった後に適用される「食品衛生法」

家畜・家きんは「家畜伝染病予防法」「飼料安全法」などに基づいて安全管理をしていますが、食肉になった後は「食品衛生法」が適用されます。この法律では、食肉処理業者（食肉卸）や食肉販売業者（食肉店等）の施設基準、「食肉は10℃未満で流通、保管しなければならない」など衛生的な取り扱いの規制、残留物質の規制などが定められているため、安全な食肉が私たちの食卓にとどけられています。



おさえておきたい知識をピックアップ！

第Ⅰ章

お肉の知識おさらい問題

次の文の空欄に当てはまる言葉の記号を選択肢から選び、
文章を完成させてください。

（選択肢・解答記入欄は18ページにあります）

牛・豚・鶏の種類

日本の肉用牛は大きく分けて「肉専用種（和牛）」「交雑種」「乳用種」の3種類。「和牛」と呼ばれる牛は［①］「褐毛和種」「日本短角種」「無角和種」の4品種である。

「国産牛」とは飼育期間のうち［②］で飼育されている期間が最も長い牛のことで、「和牛」と［③］意味である。

国内で飼育されている豚は主に「大ヨークシャー種」「ランドレース種」「デュロック種」「バークシャー種」の4品種があり、日本で売られている大半はそのうちバークシャー種を除く3品種を交配した［④］である。

肉用鶏の大半は、肉付きが良い［⑤］と呼ばれる鶏で、短い期間で出荷できることから［⑥］という名前で販売されることが多い。

牛・豚・鶏の生産

日本の肉用牛（肉専用種）は、一般的に［⑦］で育成されたあと［⑧］へ場所を移して肥育されることが多く、約30か月齢・約750kgで出荷される。

豚は一回の分娩で［⑨］匹程度の子豚を産み、子豚は約6か月で約110kgまで成長する。

肉用鶏は、卵を生産する［⑩］、卵を温めてひなをかえす［⑪］、同じ日に生まれたひなをまとめて育てる［⑫］で一括管理されながら肥育され、約［⑬］日という短い期間で出荷される。鶏の出荷後は鶏舎を徹底的に洗浄・消毒してから次のひなを受け入れる［⑭］システムを採用し、鶏舎の衛生管理に努めている。

飼料はわらなど繊維質をふんだんに含み、牛など草食性の家畜の消化機能を安定させる［⑮］と、大麦などのたんぱく質や炭水化物、脂質を多く含む［⑯］の2種類に大別される。

お肉の加工～販売

出荷後、牛と豚は［⑰］、鶏は［⑱］へと運ばれ、健康な家畜・家きんのみ衛生的に食肉処理される。

加工の工程においても、安全な食肉をつくるために衛生管理や検査が徹底されており、と畜後には［⑲］免許を持つ「と畜検査員」「食鳥検査員」によって検査を行っている。

食肉になった後は［⑳］が適用され、徹底した衛生・温度管理のもとで食肉店へ運ばれ、販売される。

選択肢

ア. ふ卵場　**イ.** オールイン・オールアウト　**ウ.** ブロイラー　**エ.** 違う　**オ.** 国内　**カ.** 海外
キ. 黒毛和種　**ク.** 三元豚　**ケ.** 若どり　**コ.** 種鶏場　**サ.** 獣医師　**シ.** 食鳥処理場
ス. 食肉センター（と畜場）　**セ.** 生産農場　**ソ.** 粗飼料　**タ.** 食品衛生法　**チ.** 同じ
ツ. 濃厚飼料　**テ.** 繁殖農家　**ト.** 肥育農家　**ナ.** 10　**ニ.** 50

解答記入欄

①		⑥		⑪		⑯	
②		⑦		⑫		⑰	
③		⑧		⑬		⑱	
④		⑨		⑭		⑲	
⑤		⑩		⑮		⑳	

お肉について楽しく学ぼう。



もっと知識を深めたい人は
おにくらぶ【学習部】をチェック！

【答え】①キ、②オ、③エ、④ク、⑤ウ、⑥ケ、⑦テ、⑧ト、⑨ナ、⑩コ、⑪イ、⑫セ、⑬ニ、⑭イ、⑮ソ、⑯ツ、⑰ス、⑱シ、⑲サ、⑳タ

第2章

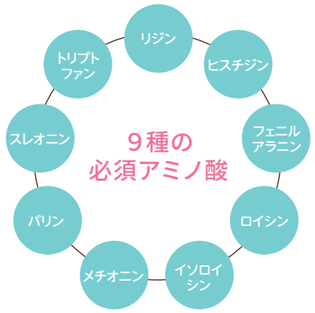
お肉の栄養・おいしさ

お肉は、「たんぱく質」「脂質」「ビタミン・ミネラル」を中心とした栄養素を豊富に含んだ理想的な食材。「長寿の人ほど動物性食品をしっかり摂っている」というデータもあり、近年健康への効果が注目されています。

お肉を日々の食事に上手に取り入れ、おいしくいただくために、栄養素の働きからお肉の購入・調理・保存に役立つ情報まで、幅広い知識を身につけましょう。

たんぱく質

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。お肉のたんぱく質は、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」をバランス良く含んでいます。



脂質

体を動かすエネルギーの源。体内にある60兆個もの細胞（膜）の原料でもあり、学習能力や記憶などに関わるといわれています。また、緑黄色野菜に多く含まれる脂溶性ビタミンの吸収を促す働きもあります。



ビタミン・ミネラル

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。疲労回復効果のあるビタミンB群、皮膚や粘膜に働くビタミンAのほか、塩分排出を促すカリウム、貧血予防に役立つヘム鉄などが含まれています。



2章のポイント



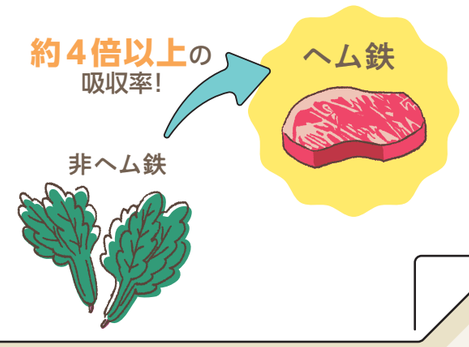
- **お肉に含まれる栄養素とその働きについて理解を深めましょう。**
- **お肉の購入・調理～保存のコツ、味わいや特徴など、幅広いお肉の知識を深め、日々の食生活に役立てましょう。**

Q11

「貧血予防にはレバー」といわれるのはなぜ?

A　効率良く体に吸収される『ヘム鉄』を豊富に含んでいるからです。

牛肉の赤身やレバーに多く含まれる『ヘム鉄』は、腸管での吸収率が20%以上もあり、効率良く体に吸収されるのが特徴です。対して、野菜や海藻、穀類などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」の腸管吸収率は約5%。緑黄色野菜や大豆、海藻をたくさん食べても体内に吸収される鉄はわずかですが、ヘム鉄の多い食肉と同時に摂取すると、腸管吸収率が高まることが各種の実験で実証されています。鉄の含有量が多く、吸収率も良いレバーや食肉は貧血対策に効果的な食品といえます。



Q12

お肉はダイエットの敵?

A　お肉は良質なたんぱく質の宝庫。バランス良くお肉を摂ればダイエットの味方になります。

「肉＝太る」というイメージを持つ人も多いですが、実は誤解です。食肉は、体をつくるもとになる良質なたんぱく質の宝庫。たんぱく質が不足すると筋肉量減少・代謝低下につながり、かえって痩せにくい体質になることも考えられます。また、牛肉や豚肉に多く含まれる一価不飽和脂肪酸の「オレイン酸」には血中のコレステロールを適正に保つ働きがあり、生活習慣病予防に役立つといわれています。

日本で食肉文化が定着し、動物性たんぱく質の摂取量が増加するとともに日本人の平均寿命も年々高まっており、「長寿の人ほど動物性食品をしっかり摂り、脂肪分を控えていない」という研究結果もあるなど、食肉と健康は密接な関係にあります。ただし、偏った食生活は禁物です。主食・主菜・副菜をそろえ、食肉といっしょに野菜を食べるなど、バランスの良い食生活を心がけましょう。

Q13

お肉が疲労回復に役立つのは本当?

A　本当です。お肉には疲労回復を促す「ビタミンB1」や「イミダペプチド」が含まれています。

食肉には、疲労回復の効果が期待できるビタミンB群が多く含まれています。中でも豚肉に多く含まれる『ビタミンB1』は、体内で糖質をエネルギーに変えて脳の働きを正常に保ち、疲労物質の蓄積を防ぐ働きがあります。

また、鶏むね肉に多く含まれる『イミダペプチド』は、正式には「イミダゾールジペプチド」といい、ヒトや動物の骨格筋に存在するアミノ酸結合体です。イミダゾールジペプチドには抗酸化作用があり、細胞機能の低下を防ぎ、疲労回復を促すことが近年の研究でわかっています。

ビタミンB1 含有量（可食部100g当たり）	
豚（中型種肉）**ヒレ**／赤肉／生	1.22mg
豚（中型種肉）**もも**／赤肉／生	1.01mg
豚（中型種肉）**ロース**／赤肉／生	0.96mg
豚（中型種肉）**かたロース**／赤肉／生	0.82mg

※出典／文部科学省「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」

Q14

うつ予防として注目される「セロトニン」って?

A　脳内の快感中枢を刺激し、幸福感やリラックス効果をもたらす神経伝達物質です。

『セロトニン』は「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質。精神を安定させて安心感や平常心をもたらす効果が期待でき、「うつ病」は脳内のセロトニン不足が一因ともいわれています。セロトニンの原料である必須アミノ酸の「トリプトファン」は体内で合成することができないため、肉を積極的に食べて脳内のセロトニンを増やしましょう。



Q15

お肉の表示には何が書いてある?

A　パック（容器販売）と対面販売で表示方法が異なりますが、種類・部位、原産地、販売価格（100g当たり単位）等の必要事項が定められています。

食品スーパーの肉売り場のようにパック等の容器に入れられた食肉には、下記のように安全・安心に関わる加工所等の情報が記載された『ラベル』が貼られています。

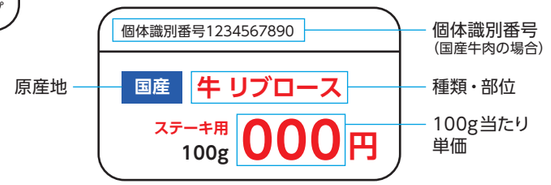
一方、店内で精肉に加工して冷蔵ショーケースなどに並べ、量を計って販売しているような食肉専門店などでは、『プライスカード』で表示して外部から見やすい位置に配置します。店舗で加工して対面での説明ができることから「量目」「加工者の名称」「加工所の住所」は省略されています。

また、『ラベル』『プライスカード』ともに、和牛を含めた国産牛肉の場合は「個体識別番号」（46ページを参照）を記載する必要があります。

ラベル（表示例）



プライスカード（表示例）



『ひき肉』『こま切れ』『切り落とし』の表示方法

『ひき肉』『こま切れ』『切り落とし』はさまざまな部位肉の端材（こま切れ、切り落としについては25ページを参照）を使用しているため、部位名ではなく商品形態で表示しています。合いびき肉など種類の異なる食肉を混合している場合は、重量の多い順に記載しています。

また、『切り落とし』について、端材で加工された場合は部位名ではなく「切り落とし」の表示、一つの部位から加工された場合は部位名を記載しています。

Q16

「A5」などお肉のランクはどんな意味?

A

「牛枝肉取引規格」「豚枝肉取引規格」に基づく『格付け』の品質評価結果であり、枝肉の取引価格の形成に当たって重要な意味を持っています。

枝肉の『格付け』は公益社団法人 日本食肉格付協会の「食肉格付員」により、農林水産省の承認を得て制定された「牛枝肉取引規格」「豚枝肉取引規格」に基づき、全国の食肉卸売市場や食肉センターなどで行われています。

と畜後の枝肉になった状態（と畜、枝肉については13〜14ページを参照）で品質検査を行い、牛肉は15ランク、豚肉は5等級に仕分けられ、店頭価格に直結する枝肉価格の形成に当たって重要な意味を持っています。

牛枝肉の格付け

牛枝肉の格付けは「A〜C」の3段階で評価される「歩留等級」と、「1〜5」の5段階で評価される「肉質等級」によって判定します。

まず、枝肉から取れる肉の量を指標とする「歩留等級」を判定し、「A」が最高評価となります。その後、「脂肪交雑（霜降りの状態）」「肉の色沢」「肉の締まり及びきめ」「脂肪の色沢と質」を指標とする「肉質等級」を判定し、「5」が最高評価となります。

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

出典／公益社団法人 日本食肉格付協会ホームページ

豚枝肉の格付け

豚枝肉の格付けはシンプルに「極上」「上」「中」「並」「等外」の5段階で評価されます。「皮はぎ」「湯はぎ」によって評価基準が異なり、まず、「枝肉の重量」を計量します。その後、「枝肉重量と背脂肪の厚さ」を等級判定表で判定し、「外観と肉質」を判定して等級が決定されます。「外観」は長さ・広さ・厚さ、部位ごとのバランス、肉付き、脂肪の付着、損傷の有無や程度、「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になります。

枝肉重量と背脂肪の厚さの範囲（皮はぎ）

等級	重量(kg)	背脂肪(cm)
極上（上位）	73.0以上〜81.0以下	1.5以上〜2.1以下
上	68.0以上〜83.0以下	1.3以上〜2.4以下
中	63.0以上〜78.0未満 78.0以上〜88.0以下	0.9以上〜2.7以下 1.0以上〜3.0以下
並（下位）	63.0未満 63.0以上〜78.0未満 78.0以上〜88.0以下 88.0超過	0.9未満〜2.7超過 1.0未満〜3.0超過

※1頭枝肉重量で表示。湯はぎは1頭で6kg加算。
出典／公益社団法人 日本食肉格付協会ホームページ

Q17

おいしいお肉の見極め方は?

A

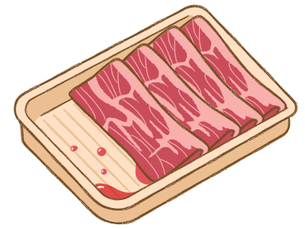
お肉の色やきめ、締まり、脂肪の色や質でお肉のおいしさが決まります。肉汁（ドリップ）が出ていないことを確認することも大切です。

「牛肉」の色は鮮紅色が標準的ですが、質の良いものは艶（てり）があり、脂肪も白色または乳白色で適度な粘りがあります。運動をあまりしない部位はきめが細かく、運動する部位はきめが粗くなります。きめが細かい部位はやわらかく、粗い部位はかたいため、料理によって適性（牛肉の部位については35〜36ページを参照）が異なります。また、赤身と脂肪の境界がはっきりしていて、ブロック肉や切り身を見たときに当初の姿を保っている肉が締まりの良い肉です。

「豚肉」はやや灰色がかったピンク色、脂肪が白色または乳白色で適度な粘りがあり、赤身と脂肪の境目がはっきりしているものが良質とされています。

「鶏肉」は肉を軽く押してみてかたい感触のものほど新鮮です。時間が経つとハリがなく水っぽくなってしまいます。また、新鮮な鶏肉は毛穴が盛り上がっていて、鮮度が落ちるとツルツルになっていきます。時間が経つと皮に粘りけが出てくるので、サラッとしているものを選びましょう。

店頭で肉を見たときに特に牛肉のトレーに赤い液体が出ている状態のものを見かけることがありますが、これは肉汁（ドリップ）です。ドリップにはうま味成分や栄養素が含まれているので、極力少ないものを選びましょう。



おいしいお肉の見極め方

牛肉
- 鮮紅色で艶がある
- 脂肪が白色または乳白色で粘りがある
- 赤身と脂肪の境界がはっきりしている

豚肉
- やや灰色がかったピンク色
- 脂肪が白色または乳白色で粘りがある
- 形状が崩れていない

鶏肉
- 肉の感触がかたい
- 毛穴が盛り上がっている
- 皮がサラッとしている

Q18

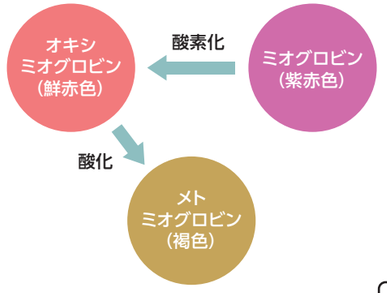
変色したお肉は食べても大丈夫?

A　通常、お肉が変色するのは、酸素に触れて酸化するためで、少々の変色なら問題ありません。

小売店などで見かける肉の明るい赤色は、肉に含まれる「ミオグロビン」が空気中の酸素と結合して「オキシミオグロビン」に変化したためです。肉が重なった部分は酸素に触れにくいため、本来の赤黒い色になっています。

さらに長く放置すると、2価の鉄イオンが3価に酸化され、「メトミオグロビン」が形成されて褐色に変化します。肉が変色したといわれるのは、通常この状態のことだとされています。

ただし、過度に変色したものは鮮度が悪いことになりますので注意が必要です。



Q19

「こま切れ」と「切り落とし」の違いは?

A　一般的に、『こま切れ』は不特定部位のお肉の切れ端を、『切り落とし』は特定の部位の切れ端を集めたものです。

『こま切れ』は一般的に加工過程で出た不特定部位の肉の端材などを使用し、厚さも大きさもバラバラにカットしています。主に焼きそばや野菜炒めなどの具材に使用されています。

『切り落とし』は一般的に特定の部位の端材などを使用しますが、複数の部位を使用することもあります。大きさはバラバラですが、厚さは均一にしてあり、主にすき焼きやしゃぶしゃぶなどに使用されています。

ただし、特に規定があるわけではなく、店によって同様に扱われていることもあります。

Q20

「熟成肉」って何?

A　適正な保存環境で一定期間寝かされたお肉のこと。熟成されたものは通常に比べて、うま味成分が増していることが特徴です。

畜種に応じてとさつ後（とさつについては13〜15ページを参照）、適正な温度管理のもとで熟成してから加工し、一般消費者の手にわたりますが、この間に肉質が軟化してジューシーになり、うま味とまろやかさが増していきます。

販売されている肉は通常「ウェットエイジング」により熟成されていますが、「ドライエイジング」を用い、たんぱく質が分解されてうま味成分となった、ペプチドやアミノ酸を意図的に増やした肉もあります。ドライエイジングを用いた肉は、うま味成分が増している一方で水分が少なくなっているので、通常の肉のようにカットしてから焼くと肉汁がなくなりパサパサとした食感になってしまいます。「塊焼き」をして火にあたる表面積を少なくすると、表面にしっかり焦げ目がついてうま味を肉の中に閉じ込めることができます。

お肉の「熟成」とは!?

牛などをとさつした直後の肉は、やわらかさやジューシーさは高いですが、味や香りが乏しい状態です。まもなく死後硬直を起こしてかたくなります。これを低温で貯蔵することで肉がやわらかくなり、ジューシーさも回復して味や香りも良くなります。適切に低温貯蔵することによって肉をおいしくすることを「熟成」と呼び、牛肉を0〜4℃で貯蔵した場合、最低限8〜10日程度の熟成期間が必要とされています。



Q21

「ホルモン」と「もつ」は同じもの?

A

関東では「もつ」、関西では「ホルモン」と呼んでいるという説もありますが、ともに同じ『畜産副生物』と呼ばれる内臓肉のことを指しています。

「ホルモン」は医学用語で体内の組織や器官の活動を調節する生理的物質の総称ですが、食肉業界では生理的物質を分泌する鳥獣の内臓などを「ホルモン」と呼び、滋養・強壮に富む料理は「ホルモン料理」と呼んできました。一方、「もつ」は臓物（ぞうもつ）を略した呼び方です。

以前は全国統一の呼び方として「内臓」と解剖学的な呼び方をされていたこともありましたが、現在では『畜産副生物』の名称で全国統一されています。

また、部位ごとの統一名称は従来から業界で一般的に使われていた名称が元になっており、色や形からくるイメージが呼び名となっている場合が見受けられます。例えば、牛の第三胃を「センマイ」と呼ぶのは胃の内側に何枚ものヒダが重なり合っていることに由来しています。

畜産副生物

「ホルモン」「もつ」と呼ばれる

▼

内臓肉のこと





もつ煮込み



センマイ

『畜産副産物』と『畜産副生物』の違い

家畜や家きんが食肉になる際に、皮（原皮）や内臓、骨もあわせて生産されることになり、肉を主産物として、皮・内臓・骨・脂肪・血液などは副次的に生産される『畜産副産物』と呼ばれています。『畜産副産物』の中で「ホルモン」「もつ」の呼び名で知られる内臓肉のことを『畜産副生物』と呼んでいます。『畜産副生物』以外の『畜産副産物』も衣料や靴、バッグなど、いただいた「命」は余すところなく有効活用されています。

畜産副産物

皮・内臓・骨・脂肪・血液など

畜産副生物

内臓肉

Q22

お肉を安全に食べるために気を付けることは?

A

食中毒予防の3原則『つけない』『増やさない』『やっつける』を守り、調理前や食事前は正しく手洗いすることが大切です。

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。下ごしらえをするときも野菜などから始めて肉は最後にするなど、菌を『つけない』ようにしましょう。

また、肉は密閉できる保存袋に入れるなど他の食材と分け、チルド室などで低温保存して菌を『増やさない』ようにしましょう。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くことも大切です。

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いわれています。厚みのある肉やレンジを使用した調理をするときも中心部まで十分に加熱して菌を『やっつける』ようにしましょう。

食中毒予防の3原則

1. つけない
2. 増やさない
3. やっつける

正しい手洗い方法

調理前や食事前に手を洗うときは、下記を参照して洗い残しがないよう手のすみずみまできれいに洗いましょう。また、60秒1回洗いより、10秒2回洗いの方が効果的ともいわれています。



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



2 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。



3 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。



4 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。

Q23

お肉を上手に調理するためのコツは?

A 下ごしらえのひと工夫でお肉がやわらかくなったり、冷凍肉の場合はゆっくり解凍することで うま味や風味をキープできます。

肉は一般的に魚に比べて肉質がかたくなっていますが、筋肉組織の構造の違いと筋肉を構成するたんぱく質の組成の違いが関係しています。また、加熱をするとかたくなることは避けられず、これを解決するためには「下ごしらえ」が重要になります。

下ごしらえのポイント

1 筋線維に対して直角に切る

厚めの肉を焼くときなどは、結合組織を切断することも有効です。特に「かた」などかたく筋っぽい部位の場合は、筋線維に対して直角に包丁を入れるようにすると食べやすくなります。



2 肉たたきやめん(麺)棒でたたく

肉をまんべんなくたたくことで、筋肉が破砕されて収縮しにくくなるので、調理をしたときに食感がやわらかくなります。肉たたきがないときはめん（麺）棒などでも代用できます。



3 下味をつける

塩をふって15分ほど置いてから調理するとおいしく仕上がります。また、しょうがのすりおろしをまぶしたり、ワインやマリネ液に浸してから調理をすることで、臭みを抑える効果や風味を良くする効果が得られます。



冷凍肉を上手に解凍する方法

冷凍した肉は、なるべく低温でゆっくり解凍することが原則です。肉の形や大きさにもよりますが、冷蔵庫かパーシャル庫で数時間置くと半解凍の状態になります。完全に解凍してしまうとおいしい肉汁（ドリップ）が流出してしまうので、指で押したときにまだ内部が少し凍っている状態で調理を始めましょう。

急ぐときは冷蔵庫から出して室温で解凍するか、レンジの解凍機能を利用しましょう。いきなり水やお湯に浸けると肉のうま味や風味が損なわれてしまいます。



Q24

内臓肉特有のクセを抑えるには?

A 「下ごしらえ」をしたり、「スパイス」や「ハーブ」を入れてゆでたりすることで、内臓肉特有の臭みを取り除くことができます。

食肉店や量販店では通常処理済みのものが売られており、軽くゆでることで臭みなども取れてすぐに料理に使うことができます。また、ぬめり感を取り除くには塩を使ったもみ洗い、冷水や塩水に浸けるなど、部位に合った下処理をしましょう。

「牛レバー」の下処理方法

冷水で洗ったレバーを約10分間牛乳に浸けます。牛乳の代わりに約3%の濃度の塩水を使ってもOKです。ペーパータオルなどでしっかり拭き取り、臭みのもととなるものを取り除きましょう。

「豚白もつ」の下処理方法

沸騰した湯で約20分間下ゆでをします。煮込み料理の場合は約5分程度でOKです。アクを取りながらゆでこぼして、水でもみ洗いをします。余分な脂肪やアクを取り除くつもりでしっかり行いましょう。

代表的なスパイス・ハーブ

スパイスとハーブは、良い香りや刺激性のある風味で食材のクセを抑え、風味豊かでおいしい料理をつくる手助けをします。生と乾燥タイプがあるものもありますが、乾燥タイプは香りが強いため、使用量は生の半量くらいを目安にしましょう。

代表的なスパイス

- こしょう
- 赤唐辛子
- ローリエ
- カレー粉



ローリエ／月桂樹の葉。甘く清涼感のある香りと苦みが特徴。

代表的なハーブ

- パセリ
- ローズマリー
- バジル
- セージ



ローズマリー／地中海原産のハーブ。森を感じさせる強い芳香。

+α もつ煮などによく合う野菜

- にんじん
- 玉ねぎ
- ごぼう
- ねぎ
- れんこん
- 大根

Q25

お肉をおいしく保存するには?

A

『冷蔵保存』は空気に触れないようにして
水分を拭き取ること、『冷凍保存』は一度に使いきれる量に
小分けにすることがポイントです。

肉をおいしく、無駄なく食べるためには保存のコツを知っておくことが大切です。『冷蔵保存』の場合は肉の種類や形状によって保存目安日数が変わるので注意が必要です。また、再冷凍すると風味が格段に落ちてしまうので、『冷凍保存』した肉を解凍後に余らせないように注意しましょう。まずは、『冷蔵保存』と『冷凍保存』のコツをご紹介します。

冷蔵保存

肉は空気に触れると酸化が進んで風味が落ち、雑菌やカビが繁殖しやすくなります。余分な水分や肉汁（ドリップ）をペーパータオルで拭き取ってからラップで包み、さらに密閉できる保存袋に入れてチルド室で保存しましょう。

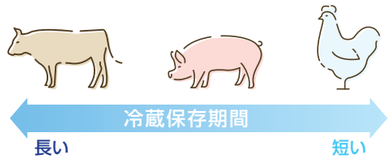
1 余分な水分や肉汁を拭き取る

2 密閉保存してチルド室へ

冷蔵保存期間の目安

その日に使い切る	1日	2日	3日	4日	5日
●合いびき肉 ●豚ひき肉 ●鶏ひき肉 ●内臓肉	●牛ひき肉 ●鶏肉切り身	●豚肉スライス	●豚肉ブロック	●牛肉スライス	●牛肉ブロック

冷蔵保存期間は牛肉が長く、豚肉、鶏肉の順に短くなります。また、ブロックが長く、切り身、スライス、ひき肉の順に短くなります。保存日数は季節や室温によって異なるので、表はあくまで目安としてください。



冷凍保存

肉を冷凍保存するときは、必要なときに必要な量を取り出せるように小分けして冷凍しましょう。1人分80～100gを目安に小分けし、スライスなどは空気を抜きながら1枚ずつラップで包むと肉同士がくっつかないので便利です。さらに、家族で使う1回分を密閉できる保存袋に入れて冷凍します。

ブロックはそのままでは家庭冷凍に不向きです。厚さがあるためゆっくり凍結し、細胞が破壊されてドリップが多くなってしまいます。必要な厚さに切ってから1枚ずつラップで包み、家族で使う1回分を密閉できる保存袋に入れて冷凍します。

鶏もも肉や鶏むね肉は1枚ずつか半量、ささみも1本ずつ包んでおくと少量必要なときに便利です。骨付き肉、手羽さき、手羽もとは形に合わせてラップで包み、密閉できる保存袋に入れて冷凍します。このとき、金属のトレーにのせると短時間で冷凍できます。

また、家庭用冷凍庫は開閉が頻繁なため一定温度を保つことが困難です。肉の保存期間は1か月程度を限度とし、保存袋に購入日を記入してなるべく早く使いきりましょう。

小分けにして密閉保存



冷凍保存期間の目安は**1か月程度**

下味や加熱も有効な保存方法

ひき肉やスライスなど保存日数が短い肉は下味をつけておきましょう。また、ひき肉は空いりし、密閉できる保存袋に薄く広げて冷凍すると便利です。使用時は必要量を手で折って調理します。さらに、鶏肉は酒蒸しにしておくと便利です。塩と酒をふって100gにつき2分レンジで加熱すれば冷蔵庫で2～3日保存でき、サラダや和えものの具材として重宝します。

牛すね肉の場合

白ワイン、玉ねぎ、にんじん、セロリなど香味野菜と水で2時間煮込み、肉と煮汁を分けて保存します。煮汁は漉してスープストックとして利用できます。

豚ロース肉の場合

厚切り肉を赤みそ、酒、みりん、砂糖の合わせ調味料に漬けます。みそを落としてから密閉保存すれば、さらに2日間ほど冷蔵保存できます。

鶏肉の場合

塩少々と酒をふり、酒蒸しにします。ラップに包み、電子レンジで加熱するのもおすすめです。

下味や加熱をすると、保存期間が2～5日ほど延びます。

Q26

ハム・ソーセージ・ベーコンは加熱しないでも食べられる?

A

「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。

ハム・ソーセージ・ベーコンなどの「食肉製品」は、加熱殺菌・乾燥・熟成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なっているので、基本的には加熱する必要がありません。

ただし、「生ソーセージ」などの名前で販売されている製品は、調味したひき肉をケーシング（ハムやソーセージを包む薄い膜状の袋）に充填しただけなので、生ハンバーグなどと同様に「食肉」に分類されています。そのため、必ず加熱して食べましょう。

「食肉製品」の分類

1 加熱食肉製品
ロースハム、ウインナーソーセージなど

2 特定加熱食肉製品
ローストビーフなど

3 非加熱食肉製品
生ハムなど

4 乾燥食肉製品
サラミソーセージなど

保存性を向上させる「食品添加物」を使用

ハム・ソーセージ・ベーコンには主に、食品の風味や外観を良くし、嗜好性を向上させる「発色剤」、食品の保存性を向上させる「保存料」「酸化防止剤」が使われています。「食品添加物」は国が「人の健康を損なうおそれがないもの」として許可したものだけが使用できることになっており、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。

保存性が向上!

発色剤　保存料　酸化防止剤

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、発色、熟成風味を与えたり、細菌の繁殖を抑えます。

保存料

一般的には「ソルビン酸」が使われることが多く、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。

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、製品の酸化を防ぐことで変色や風味の劣化を食い止め、食品の安全性の向上、発色剤の効果を促進させる働きがあります。

Q27

ハム・ソーセージ・ベーコンは冷凍しても大丈夫?

A

冷凍保存すると食感や風味が損なわれるおそれがあるので、できるだけ避けるようにしましょう。

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場合があるので、冷凍保存はあまりおすすめできません。どうしても食べきれない場合は、1回分ずつ小分けしてラップでしっかり包み、冷凍専用の袋などに入れて冷凍しましょう。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、チルド室に移してゆっくり解凍しましょう。

また、冷蔵保存をする場合も空気や光に触れると退色や変質、乾燥の原因になるので、開封後はラップでしっかり包み、できるだけ空気に触れないようにして商品のパッケージに記載されている方法で正しく保存しましょう。

ただし、一度開封すると保存性は著しく低下するので、賞味期限に関わらずなるべく早く食べましょう。

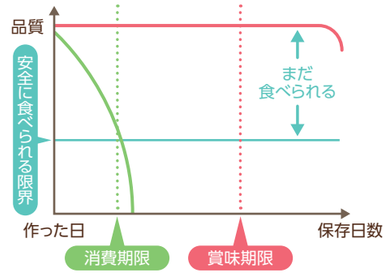


「消費期限」と「賞味期限」

「食肉」などに表示されている「消費期限」は品質が急速に劣化する食品に表示され、「安全に食べられる期限」を示しています。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です。

一方、ハム・ソーセージ・ベーコンなどの「食肉製品」などに表示されている「賞味期限」は比較的品質が劣化しにくい食品に表示され、「おいしく食べられる期限」を示しています。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すべての品質特性を十分に保持し得ると認められる期限です。

消費期限・賞味期限のイメージ



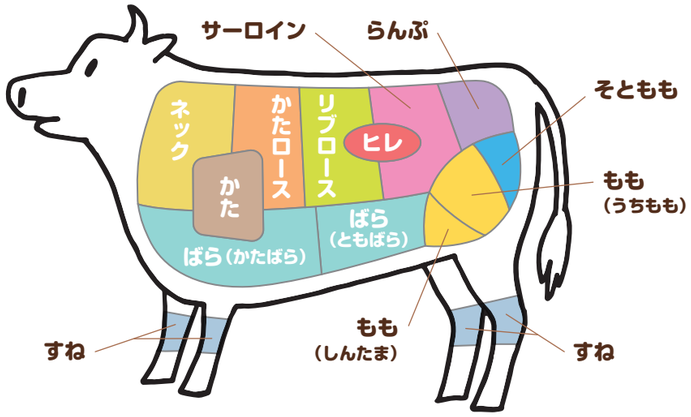
COLUMN

お肉の部位図鑑

一言で「お肉」といっても、
牛・豚・鶏それぞれにたくさんの部位があり、味わいもさまざま。
肉質や味わい、どんな料理に向いているかなど、
部位の特徴を活かした調理をすることで、よりおいしく食べることができます。

牛

牛肉は11の部位に分かれ、それぞれの特性が比較的はっきりしています。調理の目的によって部位を使い分けるのがおすすめです。関東と関西では呼称やカット位置が異なっています。



関 関西名　お おすすめ料理　き きめ　肉 肉質　※関西名：部分肉のカットの位置が近い部位の呼称です。

リブロース



通常「ロース」と呼ばれる、胸最長筋の最も肉厚の部分。牛肉の素材そのものの味を楽しめる。
関 ロース頭　お しゃぶしゃぶ・ステーキ　き 細かい　肉 やわらかい

サーロイン



肉質が良くステーキ肉として使われることが多い最上部位。
関 ヘレした
お ローストビーフ・ステーキ
き 細かい　肉 やわらかい

ヒレ



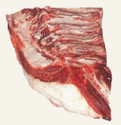
1頭分の牛肉のうち約3%しかとれない希少な部位。脂肪が少なく牛肉の中で最もやわらかい。
関 ヘレ　お ビーフカツ・ステーキ
き 細かい　肉 やわらかい

らんぷ



大きな筋肉の塊で構成される赤身肉で、味に深みがありやわらかい。焼く料理に最適。
関 らむ　お ステーキ・ローストビーフ　き 細かい　肉 やわらかい

ばら（かたばら）



赤身と脂肪が層になった部位で、厚みがあるのが特徴。骨付きのまま煮込むと良いスープがとれる。
関 うでばら　お 煮込み・肉じゃが
き 粗い　肉 かたい

ばら（ともばら）



線維質、筋膜が多い部位で、通常「ばら」と呼ばれる。脂肪が程よく入り、濃厚な風味がある。
関 ともばら　お シチュー・カルビ焼き　き 粗い　肉 かたい

もも（うちもも）



ほとんどが赤身で、牛肉の中で最も脂肪が少ない部位。さまざまな料理に合う。
関 うちひら　お ローストビーフ・ステーキ　き 細かい　肉 やわらかい

もも（しんたま）



赤身中心の部位。周辺部はややきめが粗いが、内側はきめ細かくやわらかい。
関 まる　お ローストビーフ・シチュー
き 細かい　肉 やわらかい

そともも



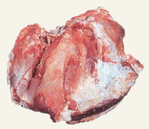
もも系では最も運動量が多く、脂肪が少ない部位。「はばき」「しきんぼう」「なかにく」に分けられる。
関 そとひら　お 煮込み・炒めもの
き 粗い　肉 ややかたい

ネック



肉色が濃くほとんどが赤身で、ひき肉に最適な部位。コラーゲンが豊富で、煮込むと良いだしが出る。
関 ネジ　お 煮込み　き 粗い
肉 かたい

かた



みすじ、さんかくなど多くの筋肉の集合体で、脂肪が少ない。コラーゲンが豊富。
関 うで・とんび　お 煮込み・スープ
き 粗い　肉 かたい

かたロース



筋がやや多く、優れた肉質の部位。やや厚切りにするとコクのある風味が楽しめる。
関 くらした　お しゃぶしゃぶ・すき焼き　き 細かい　肉 やわらかい

すね

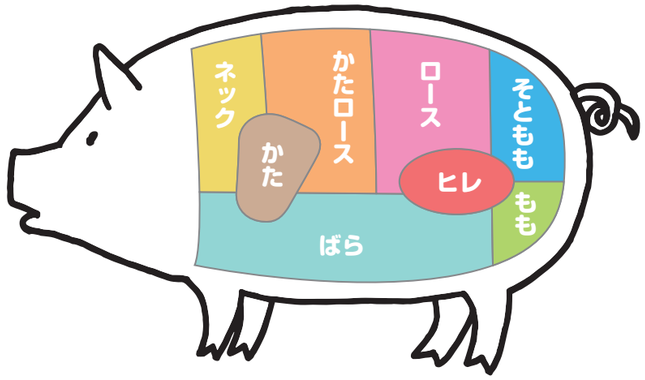


筋が多く、コラーゲンが豊富。長時間煮込む料理のほか、後肢の「ともずね」はだしをとるのに最適。
関 ちまき・ともちまき　お シチュー・カレー　き 粗い　肉 かたい



豚

豚肉は8つの部位に分かれています。牛肉と比べて部位ごとの肉質に大きな差がなく、ほとんどの部位が幅広い料理に使えることが特徴です。



お おすすめ料理　き きめ　肉 肉質

ネック

サシ状に入った脂肪が特徴で、弾力のある食感が楽しめる。「トントロ」「ピートロ」とも呼ばれる。
お 焼き肉　き 粗い
肉 ややかたい

かた

肉厚で赤身が多い部位。適度に脂肪があり、角切りにして煮込むとうま味が引き立つ。
お シチュー・ポークビーンズ
き 粗い　肉 かたい

かたロース

幅広い料理に適した豚肉の代表的部位。脂肪が粗い網状に混ざった赤身肉で、コクのある濃厚な味わい。
お チャーシュー・カレー
き やや粗い　肉 かたい

ロース



適度に脂肪が入った、ヒレと並ぶ最上部位。外側の脂肪にコクと風味がある。
お とんかつ・豚しゃぶなど
き 細かい　肉 やわらかい

ヒレ



豚肉の中で最もやわらかい部位。脂肪分が少なく、ビタミンB1が豊富。

お とんかつ・ソテー　き 細かい
肉 やわらかい

ばら



赤身と脂肪が層になった部位。コクと風味に富んでいる。

お トンポーロー・カレー
き 細かい　肉 やわらかい

もも



赤身の代表的部位。脂肪が少なく、あらゆる料理に適している。ヒレに次いでビタミンB1が豊富。
お ソテー・焼き肉
き 細かい　肉 やわらかい

そともも



脂肪が少なく、クセのない、あっさりとした味わいが特徴。

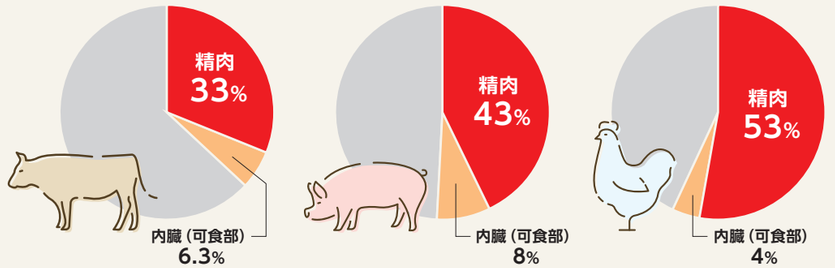
お 焼き豚・ローストポーク
き やや粗い　肉 少しかたい





牛・豚・鶏からとれるお肉の割合

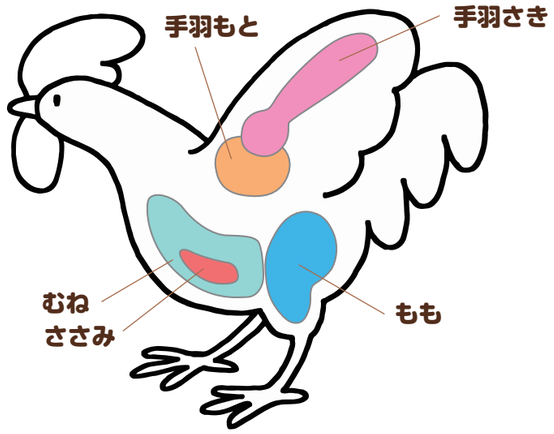
個体差はありますが、牛・豚・鶏の1頭・1羽からとれる精肉の平均的な割合は、生体重量に対して牛が約33%、豚が約43%、鶏が約53%（骨付き肉は約70%）です。体重の約30〜50%と意外に少なく感じるかもしれませんが、内臓や皮、骨、脂肪など精肉以外の部分（畜産副産物）も無駄にならないよう有効活用されています。



【重量750kgの場合】		【重量110kgの場合】		【重量3000gの場合】	
精肉	約247.5kg	精肉	約47.3kg	精肉	約1590g
内臓（可食部）	約47.25kg	内臓（可食部）	約8.8kg	内臓（可食部）	約120g

鶏

鶏肉は5つの部位に分かれています。牛肉や豚肉に比べると淡白な味わいの部位が多く、高たんぱくで低脂肪・低カロリーなのが特徴です。



お おすすめ料理

もも



お肉の中に脂肪が入り、ほどよく締まった肉質。肉厚でうま味やコクがあり、幅広い料理に合う。
お 照り焼き・チキンカツ

むね



脂肪が少なく低カロリーで、さっぱりとした味わい。高温で調理するとパサつきやすいため、低温でゆっくり調理するのがおすすめ。
お 水煮・蒸し鶏

ささみ



むねの肋骨に沿った部位。鶏肉の中で最も脂肪が少なく、淡白な味わい。形が笹の葉に似ていることが名前の由来。
お フリッター・蒸しもの

手羽さき



コラーゲンと脂質が豊富でうま味がたっぷり詰まった部位。骨は「鶏ガラ」と呼ばれ、煮込むと良いだしがとれる。
お からあげ・煮込み

手羽もと



ほどよく脂肪がつき、コクのある味わいが楽しめる部位。チューリップの形に似ていることから「チューリップ肉」とも。
お からあげ・グリル

ジビエとは?

『ジビエ（gibier）』はフランス語で「狩猟で得た天然の野生鳥獣の食肉」という意味。ヨーロッパでは貴族の伝統料理として古くから発展してきました。日本では原則毎年11月15日～ 2月15日（北海道は10月1日～1月31日）に野生鳥獣の猟が解禁されており、近年は食肉としてのおいしさはもちろんのこと、農林業や自然環境を脅かす野生鳥獣被害への対策としても注目を集めています。



「ジビエ」と呼ばれる野生鳥獣

ジビエといえば「シカ」「イノシシ」が有名ですが、実は狩猟の対象となっている野生鳥獣はすべてジビエとして定義されます。ここでは一例をご紹介します。

- シカ
- イノシシ
- 野ウサギ
- 山鳩
- 真鴨
- 小鴨
- 尾長鴨
- カルガモ
- キジ
- コジュケイ
- カラス
- ヌートリア
- ハクビシン　etc.







お肉の部位を、
パズルで遊びながら覚えよう。



もっと知識を深めたい人は
おにくらぶ【ゲーム部】をチェック！

おさえておきたい知識をピックアップ！

第2章

お肉の知識おさらい問題

次の文の空欄に当てはまる言葉の記号を選択肢から選び、文章を完成させてください。

（選択肢・解答記入欄は42ページにあります）

お肉の栄養

お肉には、体の基礎をつくるために欠かせない［ ① ］、体を動かすエネルギーの源である［ ② ］、体を不調から守る［ ③ ］を中心に、豊富な栄養素が含まれている。

牛肉やレバーに多く含まれる［ ④ ］は、野菜などの植物性食品に含まれる非ヘム鉄に比べて腸管吸収率が高く、貧血予防に効果的である。

鶏のむね肉に豊富に含まれる［ ⑤ ］には抗酸化作用があり、疲労回復を促す。

お肉を食べると脳内に分泌される［ ⑥ ］は「幸せホルモン」と呼ばれ、幸福感やリラックス効果をもたらし、うつ予防に役立つとされている。

お肉の購入

お肉の表示には、種類・部位・［ ⑦ ］のほか、安全・安心に関わる情報が記載され、パック（容器）販売と対面販売で表示方法は［ ⑧ ］。

「A5」などお肉の格付けは、「牛枝肉取引規格」「豚枝肉取引規格」に基づく［ ⑨ ］の評価結果であり、牛枝肉の最高ランクは［ ⑩ ］、豚枝肉の最高等級は［ ⑪ ］と定められている。

おいしいお肉を見極めるには、きめ、締まり、脂肪の色や質のほか、［ ⑫ ］が出ていないかを確認することが大切。通常、肉が変色するのは［ ⑬ ］によるもので、肉同士が重なっている部分は空気に触れていないため赤黒い色をしている。

牛などをとさつ後、お肉を適切に［ ⑭ ］で貯蔵すると、やわらかさや味、香りが向上しておいしくなることを［ ⑮ ］と呼ぶ。

お肉の調理・保存

お肉を安全に食べるために、調理・保存時には菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の［ ⑯ ］を守り、調理前や食事前には正しい［ ⑰ ］を行うことが大切である。

お肉のやわらかさ・うま味・風味を活かすために、調理時は下ごしらえを行い、冷凍肉の解凍時にはなるべく低温で［ ⑱ ］解凍することが重要である。

お肉の冷蔵保存期間は肉の種類や形状によって異なり、牛肉・豚肉・鶏肉の中では［ ⑲ ］が最も長い。冷蔵・冷凍ともに、空気に触れて酸化しないよう［ ⑳ ］が原則である。

選択肢

ア. A5　**イ.** すばやく　**ウ.** ゆっくり　**エ.** たんぱく質　**オ.** イミダペプチド　**カ.** セロトニン

キ. 酸化　**ク.** ビタミン・ミネラル　**ケ.** 異なる　**コ.** ヘム鉄　**サ.** 原産地　**シ.** 牛肉

ス. 豚肉　**セ.** 鶏肉　**ソ.** 極上　**タ.** 脂質　**チ.** 手洗い　**ツ.** 食中毒予防の3原則　**テ.** 熟成

ト. 低温　**ナ.** 肉汁（ドリップ）　**ニ.** 品質　**ヌ.** 密閉保存

解答記入欄

①		⑥		⑪		⑯	
②		⑦		⑫		⑰	
③		⑧		⑬		⑱	
④		⑨		⑭		⑲	
⑤		⑩		⑮		⑳	

お肉の特徴を活かした
おいしい料理レシピを紹介しているぞ。



もっと知識を深めたい人は
おにくらぶ【クッキング部】をチェック！

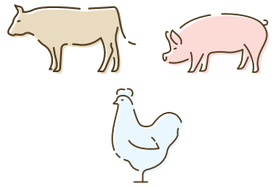
【答え】①エ、②タ、③ク、④コ、⑤ス、⑥カ、⑦サ、⑧ケ、⑨ニ、⑩テ、⑪ソ、⑫チ、⑬キ、⑭ト、⑮テ、⑯ウ、⑰チ、⑱ウ、⑲シ、⑳ヌ

第3章

お肉の安全・安心

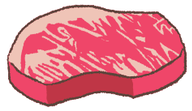
日本では安全なお肉を食卓にとどけるために、生産者が遵守しなければならない「飼養衛生管理基準」をはじめとした規定のもとで、健康な家畜・家きんを育て、お肉を生産し、流通・販売するまでの全工程を管理しています。

私たちが安心してお肉を食べるために行われている取り組みについて学び、国産食肉の安全性への理解を深めましょう。



生　産

「飼養衛生管理基準」に基づいた衛生的な飼養環境で家畜・家きんを育てています。また、家畜保健衛生所の家畜防疫員（獣医師）の指導のもとで伝染病への防疫体制を整えています。



食肉加工

獣医師免許を持つ「と畜検査員」「食鳥検査員」がとさつ前後に3段階の検査（牛・豚・鶏の検査については14～15ページを参照）を行って病気や異常の有無を確認し、安全が確認されたお肉だけが出荷されます。



流通・販売

「食品衛生法」に基づき、保管方法や食肉処理業者（食肉卸）や食肉販売業者（食肉店等）の施設などが管理され、お肉を衛生的に流通・販売しています。

3章のポイント

- お肉の衛生管理に向けた取り組みを学び、国産食肉の安全性についての理解を深めましょう。



Q28

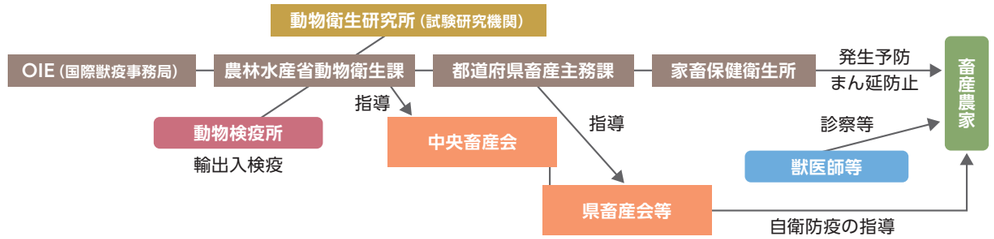
家畜・家きんの病気はきちんと対策されているの?

A　国内の農場は防疫体制を整え、感染症にかかった家畜・家きんの早期発見、隔離、消毒や媒介動物の駆除、予防接種などを行っています。

日本における家畜防疫体制は、国と都道府県の二段構え。国は都道府県・動物衛生研究所などと連携して国内の家畜防疫に関する企画、調整、指導を行い、家畜保健衛生所の整備支援、職員の講習などを実施しています。一方で都道府県は、「家畜保健衛生所」を設置し、防疫対策を実施するとともに、都道府県ごとに家畜畜産物衛生指導協会などの自衛防疫団体を組織し、予防接種などの生産者の自主的な取り組みを支援・推進しています。

家畜防疫のために定められた「家畜伝染病予防法」では、家畜の感染性疾病の発生予防・まん延防止を目的に、病気にかかる・かかっている疑いがある家畜を発見した獣医師は遅滞なくその家畜あるいは死体の所在地を、管轄する都道府県知事に届け出なければならないと規定しています。また、家畜伝染病のうち国指定の8疾病は特定家畜伝染病に指定され、『特定家畜伝染病防疫指針』によって発生予防・まん延防止を行っています。

国内の防疫体制の仕組み



特定家畜伝染病防疫指針

特に発生予防・まん延防止のための措置を講ずる必要がある家畜・家きんの伝染性疾病「特定家畜伝染病」に対して、国、地方公共団体、関係機関等が連携して取り組む発生・まん延防止等の措置を講ずるための指針として「特定家畜伝染病防疫指針」が設定されています。

特定家畜伝染病

- 牛疫
- 牛肺疫
- 口蹄疫
- 牛海綿状脳症
- 豚熱
- アフリカ豚熱
- 高病原性鳥インフルエンザ
- 低病原性鳥インフルエンザ

Q29

お肉はどうやって衛生管理しているの?

A 「HACCP（ハサップ）」の考え方を取り入れ、
一貫した衛生管理を行っています。

『HACCP』とは、Hazard Analysis and Critical Control Point の略称です。生産から、加工、販売までのすべての段階で起こりうる、生物的・化学的・物理的な危害をあらかじめ調査・分析し、それらを食い止めるために重点的に管理を行う必要がある工程を重要管理点として常に監視する衛生管理システムのことを指しています。2021年6月からは、食品を扱う全事業者に対してHACCPによる衛生管理が義務化されています。

食肉の生産～販売においても、と畜場、食鳥処理場、販売店等でHACCPの考え方を取り入れた衛生管理が行われ、施設・設備の衛生管理や清掃、器具の洗浄、従業員の健康管理、保存時の温度管理など、日常的に行う衛生管理を目に見える形で記録・確認することで、問題のある製品の出荷を未然に防ぐことができます。

Q30

お肉は生でも食べられる?

A 牛肉は生で食べられるものもあります。ただし、高齢者、
子ども、妊婦など抵抗力が弱い人は生食を控えましょう。

大前提として、『豚肉』は生では食べられません。新鮮かどうかに関わらず、豚肉を生食するとE型肝炎ウイルスや食中毒菌による重い食中毒が発生する可能性があります。十分に加熱してから食べましょう。

製造過程で加熱されている加熱惣菜は問題ありませんが、生食する「ユッケ」「タルタルステーキ」「牛刺し」「牛たたき」といった牛肉料理は「食品衛生法」の規定に基づき、肉塊の表面から深さ1cm以上の部分までを60℃で2分間以上加熱する方法またはこれと同等以上の殺菌効果を有する方法で加熱殺菌を行った後、速やかに4℃以下に冷却するなど、加工・保存・調理等における厚生労働省の基準をクリアしたもののみ食べることができます。

また、生食用食肉の加工・調理は「認定生食用食肉取扱者（都道府県知事等が適切と認める者）」「食品衛生管理者」「食品衛生責任者」等の有資格者が行い、加工設備は他の設備と区分した専用設備とするなど、生食用食肉を安全に食べられるようさまざまな規定が設けられています。

Q31

牛肉の生産地・流通経路が調べられるって本当?

A 「牛肉」については、
トレーサビリティシステムによって調べることができます。

『トレーサビリティシステム』とは、牛一頭一頭の生産から流通・小売に至るまでの流れすべてを管理する仕組みのことです。牛の耳に装着されている札（耳標）には1頭ごとに異なる10桁の「個体識別番号」が記載されており、この番号は食肉のパッケージや販売店の店頭などにも表示されています。この「個体識別番号」を用いて、独立行政法人 家畜改良センターのホームページで牛の生年月日や性別、種別、移動歴、加工工場などを確認することができます。

家畜改良センター ホームページ
https://www.id.nlbc.go.jp



Q32

お肉の加工・販売は誰でもできるの?

A お肉の加工・販売には
都道府県知事の営業許可が必要です。

食肉の処理加工・販売事業者は、都道府県知事の営業許可を受け、保健所などの指導のもとで清潔かつ衛生的に食肉を取り扱っています。

例えば「食肉販売業」に向けては、食品衛生責任者の配置、冷蔵・冷凍保存温度や設備の規模、不可食部の保存や廃棄のために使用する容器の容量や構造などの基準が都道府県ごとに定められており、満たさない場合は営業許可が下りません。



おさえておきたい知識をピックアップ！

第3章

お肉の知識おさらい問題

次の文の空欄に当てはまる言葉の記号を選択肢から選び、文章を完成させてください。

（選択肢・解答記入欄はページ下にあります）

お肉の安全・安心

日本における家畜防疫体制は国と［①］の二段構えで行われ、家畜伝染病のうち国指定の8疾病に対しては、発生・まん延防止等の措置を講ずるための指針として［②］が定められている。

食肉センター（と畜場）、食鳥処理場、販売店等では［③］の考え方を取り入れた衛生管理を行い、問題のある製品の出荷を未然に防いでいる。

「豚肉」は生で食べることが［④］。「牛肉」においては、生食する料理は［⑤］の規定に基づき、加工・保存・調理等における厚生労働省の基準をクリアしたもののみ食べることができる。

牛一頭一頭の生産から流通・小売に至るまでの流れすべてを管理する仕組みのことを［⑥］といい、牛1頭ずつに付けられた10桁の［⑦］を用いて生産地・流通経路などを調べることができる。

お肉の加工・販売には［⑧］の営業許可が必要であり、基準を満たさない場合は営業することができない。

選択肢

ア. HACCP（ハサップ）　**イ.** できる　**ウ.** できない　**エ.** トレーサビリティシステム

オ. 食品衛生法　**カ.** 個体識別番号　**キ.** 都道府県　**ク.** 都道府県知事

ケ. 特定家畜伝染病防疫指針

解答記入欄

①		③		⑤		⑦	
②		④		⑥		⑧	

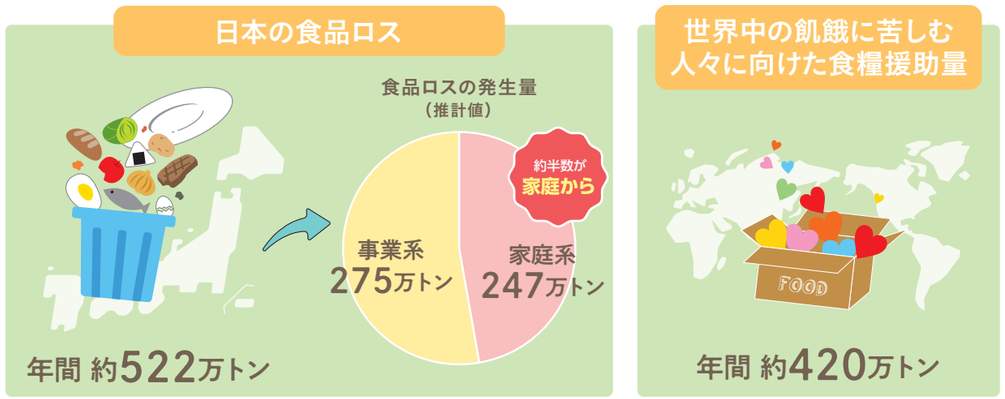
【答え】①キ、②ケ、③ア、④ウ、⑤オ、⑥エ、⑦カ、⑧ク

エピローグ

「食品ロス」削減のために

『食品ロス』とは、まだ食べられるのに捨てられてしまっている食べもののことです。現在日本では、1年間に500万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約1.2倍。国民1人当たりに換算すると、毎日お茶碗約1杯分もの食品が捨てられていることになります。

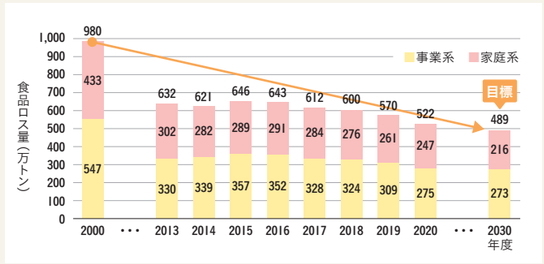
近年「食品ロス削減」への意識が高まり、年々食品ロスは減少傾向にありますが、未だ十分とはいえません。国内の食品ロスの約半数は食べ残しや使い忘れ、本来食べられる部分を捨てるなど、“家庭から出たもの”といわれています。一人ひとりが食品ロスを身近な問題ととらえ、買いものの前に冷蔵庫内の在庫を確認したり、食べられる分だけ調理したりと、日々食品ロス削減に向けて取り組むことが大切です。



出典／消費者庁ホームページ「食品ロスについて知る・学ぶ（2022年10月26日時点）」、環境省「我が国の食品ロスの発生量の推計値（令和2年度）の公表について」
食品ロスの発生量の推計結果

食品ロス削減目標

国内では「食品ロス削減推進法」に基づき、事業者および家庭から排出される食品ロスを2030年度までに2000年度比で半減させることを目標に、食品ロス削減の取り組みが進められています。



出典／消費者庁消費者教育推進課食品ロス削減推進課「食品ロス削減関係参考資料（令和4年6月14日版）」

食事への「感謝」の気持ちを大切にしよう

私たちが何気なく食べているお肉をはじめとした食べものは、牛・豚・鶏などの命、作り手の強い想いをもとに作られています。

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」は、食べものや食に関わるすべての人たちに向けた感謝の言葉です。その意味を改めて理解し、食品を無駄にせず、おいしくいただくために、私たちにできることを考えてみましょう。

いただきます

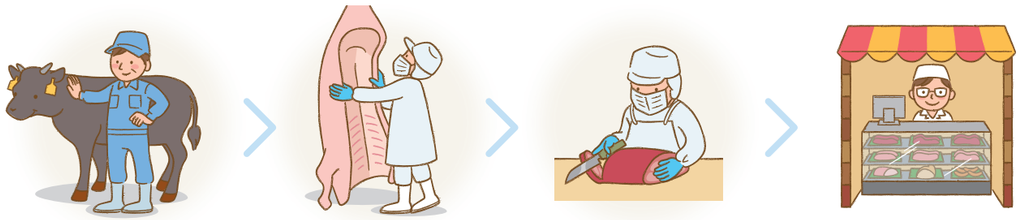


食事に関わった方々に感謝して食べものを頭上に「押しいただく」、家畜などの「命をいただく」という2つの意味があります。

ごちそうさま



ごちそうさまの「馳走（ちそう）」は、「走りまわる」という意味。走りまわって食べものを準備してくれたすべての人に対し、無事に食事を終え、命をつなげたことへの感謝を伝える言葉です。



お肉が食卓にとどくまでには、牛・豚・鶏を育てる人、安全なお肉をとどけるために検査をする人、加工・販売する人など、多くの人が関わっています。

残さずおいしく食べることは、食べものとそれに関わるすべての人への感謝にもつながります。



おわりに

お肉を食べることは、家畜・家きんの命をいただくこと。
本書が「命をいただくことの大切さ」「食への感謝」
「準備してくれた人々への感謝」を考えるきっかけになることを願っています。

全国食肉事業協同組合連合会（AJMIC）は、JRAの助成を受け、平成29年度より『お肉の食育』に取り組んでいます。これまでも「食材」をテーマにした食育は米、野菜、牛乳・乳製品等多くの食品で取り組まれてきていましたが、お肉に関する食育についてはほとんど見られませんでした。一部の食肉卸売市場などでパネルやビデオを用いて食肉の生産過程や安全性等の解説を行ったり、肥育牧場等で子ども・親子を対象にした食育に取り組んだりしているものの、「生きた家畜や家きんをとさつ・解体し、肉にする」といったセンシティブなテーマを扱うこともあって、適切な教材が見当たらなかったことがお肉をテーマとした体系立った食育が行われてこなかったことの一因と考えられます。

近年は、マスコミ等で健康・長寿効果をはじめとした食肉の効用が取り上げられる機会が増え、高齢者を中心に食肉消費が増加傾向にあります。しかし一方で、児童の不規則な食生活や偏食、肥満、過度な痩身志向のほか、高齢者・若い世代の「低栄養」が懸念されるなど、食と健康に関する問題は山積みです。さらに我が国で発生する「食品ロス」が世界の食糧援助量を上回るなど、日本における「食をめぐる課題」は多く、かつ重いといえます。このような状況下において、「食べものの大切さ」を伝え、「食への感謝の気持ち」を育む『食育の重要性』はますます強まっているといえます。

多くの食材が手軽に手に入る我が国の恵まれた食糧事情の下で、「お肉はもともと生きている牛や豚、鶏などの家畜・家きんであること」、そしてそれが「どのようにお肉になるのか」を知らない、また、あまり考えたことがない人も多く、消費者の関心・理解は十分とはいえないように思います。一方、食肉には「命が食べものへと変わっていく過程があること」「生産者をはじめ食肉センター、お肉屋さんなど多くの人々が関わって衛生的で安全な食肉を生産していること」といった他の食材にはない特性を有しています。こうしたお肉ならではの特性を伝えることで「命をいただくことの大切さ」「食への感謝」「準備してくれた人々への感謝」の気持ちを育む一助とすることができます。

本会が運営するお肉の食育サイト『おにくらぶ（https://www.ajmic.or.jp/oniclub/）』では、子どもから大人まで幅広い世代の方々に向けて、国産食肉への理解を深めるとともに、「いただきます」「ごちそうさま」といった食への感謝の言葉の意味を考えるきっかけとなるコンテンツを多数公開しています。本書と合わせてご活用いただき、ご家族をはじめとした身近な方々といっしょに、改めて『食べものの大切さ』について見つめなおす機会としていただければ幸いです。

全国食肉事業協同組合連合会



全国食肉事業協同組合連合会
食育推進事業イメージキャラクター
お肉博士