



日本SPF豚協会だより

Report of JAPAN SPF Swine Association 2006.1 第22号



提◆言

これから期待されるSPF豚

社団法人 中央畜産会 常務理事 南波 利昭

新年明けましておめでとうございます。市況的には恵まれた状況で新しい年を迎えましたが、みなさまには今年1年も新たな決意のもと、消費者から安心して手にとってもらえる、安全で品質に優れたおいしい豚肉を生産すべく、一段と力が入っていることと思います。

さて、わが国のSPF豚の姿を貴協会のホームページから見ますと、認定農場は172農場、飼養母豚数は68,000頭となっており、出荷頭数ベースでは全体の8%強と、あと少しで10%を超える規模に到達しました。ここに至るまでの途は、ことに立ち上げ初期において「新技術に対する壁」すなわち「理解できない、または理解したくない」関係者の存在により、順風満帆というわけにはいかなかったわけですが、幸いにしてわが国では世界を見る目、先々を見る目そして養豚に対する情熱と技術に対する確信、さらにはクリエイティブなマーケティング能力を持った方々の粘り強い取り組みによって、サービス部門を含めて裾野を広げ、ここまで普及しました。深甚なる敬意を表する次第です。

ここで私的な話で恐縮ですが、SPF豚とのかかわりに少しだけ触れてみたいと思います。

1. 昭和46～50年：日本養豚研究会（現：日本養豚学会）の大会に出席。毎回のように家畜衛生試験場から柏崎先生がSPF豚に関する研究発表。会場からは賛否鮮明にしての質疑が交わされる。当時は行政や団体からの出席者も多く否定的な意見を述べていた。そんな中、波岡先生が実に考えられた質問をしては出席者に理解を促していたことが記憶される。

2. 昭和51年：畜産局衛生課の主催で、豚の衛生問題検討会が開かれた。家畜生産課から豚担当ということで出席していたところ、突如「SPF豚について行政はどのように考えているのか？」とダイレクトな質問が出された。かねてより、生産者がリスクを負う限り、特に支障がなければその選択に任せるべきではないかと思っていたので、そのように発言をした。会議終了

後衛生課の担当者が生産課長に叱られるのではないかと心配してくれたが杞憂に終わった。時代はすでにこの頃から変わり始めていたようである。

3. 昭和54年：農林漁業金融公庫総合資金課時代。SPF豚の大型案件が本店協議となり担当することに。政策金融としてSPF豚を融資対象とするか否かが問われた。そのときに下した判断も、生産者の自己リスクのもとでトライしたいのなら自立的な営農を支援すべきだということ。融資は実行された。

4. 平成11年：家畜生産課長として家畜改良センターの豚牧場の清浄化に腐心していた。2ヶ所ある牧場はいずれもADの浸潤を許していた。ゼロからの出発をするも心もとない。浸潤を繰り返す心配がある。そこでSPF農場化を決断。一度ゼロ査定を受けた大蔵省の主査を拝み倒して予算措置を講じてもらった。清浄化に当たってご指導をいただいた赤池会長には、その後もずっとアドバイザーをお願いしている。

以上、ここに記した概ね30年の私の経験は、そのまま農林行政のSPF豚史になるのかもしれませんが。同時に、自らが豚を飼ってみて、欠陥商品売ることは許されず衛生レベルを引き上げなければならないとき、必然的にSPF技術にたどり着いたといえましょう。事実、SPF技術が評価され、SPF豚の導入が進むときは、養豚を巡る環境が厳しいときでした。

これまではAD等の疾病対策がその中心でしたが、これからはより経済的、よりユーザーニーズ的な局面で活路を開くとき、有力な対応策のひとつとして豚のSPF化が取り沙汰されるでしょう。WTOやFTA・EPAの農業交渉、あるいは生産情報公表JAS等トレサブルへの訴求、そしてズノーシスを含む悪性な伝染病によるリスク増大……。このようにいつ何時厳しい状況におかれても不思議はない昨今の養豚界。これからはみなさまのお仕事、SPF豚に期待が寄せられる所以です。

SPFポークのよさを改めて実感 身近なテーマに参加者も大満足

平成17年度の協会主催「国産SPFポークセミナー」は昨年11月24日、東京・大手町のJ Aホールを会場に190名の参加者を集めて開催されました。また、恒例のセミナー終了後のレセプションには、会場の移動にも関わらず、昨年を上回る160名もの参加がありました。

今回のセミナーは3部構成。秦 政弘実行委員長（株）サンエスブリーディング、協会理事）の総合司会のもと、まずはじめに、「認定農場の生産成績」について年次報告がありました。

これは、平成16年6月より始まった新基準による認定事業が一巡したことから、CM農場の生産成績を集計、その結果をまとめた報告となりました。

発表者は協会認定委員である坂口一平氏（全農畜産サービス株）。坂口さんはわかりやすく解説を交えながらSPF養豚の生産効率のよさや薬品費の少なさなどその特長を報告されました。この年次報告は、今後毎年行われることになっています。

続いて行われたのが基調講演。講師は医学博士で管理栄養士の本多京子先生。「豚肉と健康」というテーマでお話ししていただきました。

本多先生はコラーゲン研究の専門家でNHKをはじめ多くのテレビ番組に解説者として出演、短大や専門学校で教鞭もとられています。健康、栄養、料理に関する著書も多く、わかりやすいお話には定評があります。

この日もテレビの情報番組に生出演して来られたという本多先生、たくみな話術と幅広い知識、豊富な内容で約1時間、会場を引き付けました。

この講演内容は参加者に大変好評で、「セミナーだけではもったいない」という声が多かったので、抄録を掲載しました。少し長いのですが本誌4ページ以降を



年次報告を発表する坂口一平さん（全農畜産サービス株）

ひご一読下さい。

休憩後は第3部のシンポジウム。「おいしさを再確認—日本のSPFポーク」をテーマに、生産者、流通関係者、プロの料理人、一般消費者とそれぞれの立場からの発表がありました。自他ともに認める「万年座長」吉田修作協会副会長（全農畜産サービス株）の名司会ぶりに乗せられ、会場からも熱心な意見が相次ぎ、大いに盛り上がりを見せました。

セミナー終了後、会場を徒歩5分のKKRホテル東京（千代田区竹橋）に移して行われたレセプションでは、認定農場産しゃぶしゃぶはもちろん、骨付きハム、ド



基調講演をされる本多京子先生



「生産から販売まで」をテーマに発表された太田正弘・(有)最上川ファーム代表取締役



「SPF販売ひとすじ」流通の立場がお話された片山柘利・片山畜産食肉(株)代表取締役



壇上で会場からの質問に答えるシンポジウムで発表された皆さん



こだわりレシピもご紹介下さったSPF豚肉専門店いのご家の林 勝 取締役総料理長



一般消費者の立場から貴重なご意見を投げかけていただいた東京・町田市の田中一男さん

イツのコンクールで金メダルを獲得したソーセージ類(10ページ、トピックスの記事をご参照下さい)、ポークジャーキーなど、おなじみのSPFポーク料理を堪能いただきました。

おいしい料理に加え会場の雰囲気もよく、東京タワーのライトアップをはじめ東京の夜景も楽しめると、参加者からはとても好評でした。

現在のかたちになって6回目、身近な内容に参加者の反応も今まで以上によかった今回のセミナーですが、対象やテーマの決め方など課題も浮き彫りになってきました。今後へ向けてさらに検討していくための示唆に富む、大変有意義なものになりました。

なお、年次報告とシンポジウムについては当日のプログラムに詳しく掲載されております。当日来られなかった方、ご希望の方に差し上げますので、協会事務局までご連絡下さい。

セミナー開催にあたり、今回も多くの方のご尽力、ご協力をいただきました。誠にありがとうございました。



熱気に包まれたレセプション会場(上)

提供された認定農場産SPFポーク料理はどれも大人気(右)(下)





豚肉と健康

医学博士・管理栄養士

本多 京子

健康志向が強い一方、食と調理の知識が不足

食は社会の状況を反映しているといわれ、食にまつわる情報に人々が右往左往するのが社会現象になっています。

日本人は話題になったものに飛びつき市場から姿を消すほど売れ、すぐまたちがうものに移るので海外から「渡り鳥症候群」だといわれています。ブームとの付き合い方をそろそろ考えなければいけない時期になっているのですが、食べ物と健康にまつわる情報に人気があります。また、テレビ番組の影響も大きいものがあります。

その一方で、「食と調理に関する知識のなさ」が大きな問題になっています。

10年以上前の話ですが、「ごぼうのささがき」がわからない人が多い。「落としぶた」もわからない。「びっくり水」も特別な水だと思い「どこのメーカーですか」と聞かれる。

また、高校の調理実習でも「アジの三枚おろし」というと、生徒が「おろし金」を準備しているそうです。

つまり、親が調理をしない、またはそれを見ていない。健康には関心があるのに、実際に体験を積み重ねていない人が多い時代になってきてしまっています。

食に対する知識が低いと生きる力が弱くなる

私は短大の幼児教育科で教えています。学生たちの教育実習の報告によると、お弁当箱の主食を入れる部分にごはんを入れてこない子どもが増えているそうです。パンやスパゲティなどでもなく、ビスケットタイプの栄養バランスバーが入っている。クラスに何人もいます。これは栄養に関心はあるけれども手間はかけたくない、という親心の表れです。

食育を考えたとき、栄養バランスももちろんですが、たとえば噛む、おいしそうな匂いをかぐ、味わうといった五感を刺激することが人間に幸せ感をもたらすのです。子どもの場合、感性を発達させるという面でも刺激を与えることが大事です。ところが、学生たちが栄養補助食品を入れてくるお母さんたちに「もっといろんな味覚、かおりなどを体験させることが大事ですよ」と伝えると「わかっています。だから今日はコーヒー味、明日はフルーツ味、次はベジタブル味です」といわれる。そういう反応になってしまっているのです。

こうした状況に対し「食育基本法」の成立をはじめ国をあげて取り組んでいます。現実には弁当箱の中一つみても栄養バランスを気にしない人が多くなっている。

「生きる力」と「食に対する力・知識」はイコールです。食に対する知識が低くなることは、生きる力が弱まっていくということです。

食を基本から考え直さなければいけない、このままでは大変なことになるという危機感が、食育基本法ができた背景になっている気がしています。

長寿日本を揺るがした「沖縄男性26ショック」

日本はかなりの長寿時代で、平均寿命は男性が78.32歳、女性は85.23歳。女性は5年連続世界一の長寿です。男性も世界一だった時代もあるのですが、いまその足を引っ張る現象が起き始めています。

一つは男性と女性の平均寿命差、約7歳です。日本には昔から「男やもめにうじがわき、女やもめに花が咲く」という言葉があります。

これは、人間の脳には感情を司る右脳と理性を司る左脳とがあって、この両方を統合するため真ん中にあるパイプ「脳梁」が男性は細く女性は太い。太いほうが連結する力が強く、たとえば同じ10年のやもめぐらしでもおじいさんが生き残った場合は、悲しみという感情と理性が統合できずに、いつまでも立ち直れない。一方、おばあさんは、悲しみと理性をうまくコントロールし、生前どんなに仲がよかった夫婦でもその悲しみは「もって半年」、その後は夫がいた頃より元気になる。だから余計長生きする。

さらに、女性は食について考えながら生活を積み重ねてきていますから、ますます男女の平均寿命の差が広がっているのが一つの傾向です。

もう一つが「沖縄県男性の26ショック」です。

沖縄県はかつて男女とも日本一、つまり世界一の長寿を誇りました。女性はいまもそうですが、男性は1990年まで日本一だったのに95年には5位になり、2003年には何と26位まで転落してしまったのです。沖縄のおじい、おばあは豚肉を食べて元気という印象でしたが、働き盛りの世代が亡くなる比率が高くなって、息子の葬式を両親が出す「逆さ仏現象」が起きている。

その背景を探ると、まず車社会なので歩かない。車の保有台数の伸びと糖尿病の発症率が同じグラフを描いている。とにかく運動不足になるというのが問題です。さらに、沖縄は泡盛などお酒をたくさん飲みます。運動せずに酒をたくさん飲み、アメリカナイズされた食生活が早くから浸透しているからではないかと。

おいしいものを食べながら、沖縄県のようにならないためにはどうしたらよいか、これがこれからの長寿社会・日本の大きなテーマではないかといわれています。

健康寿命を延ばしてPPKを目指す

いま、100歳以上の老人は2万人を超え、その84.6%が女性です。長生きをする時代ですが、ただ長生きをするのではなく、元気で長生き、健康寿命を長くしないといけない社会になってきました。

ガンをはじめとする生活習慣病は、かつて一定の年齢になってから罹るもので成人病といわれていました。いまは血圧が高いなど生活習慣病の芽を持つ子どもが幼稚園児の5人に1人ほどになっています。アメリカでは心臓病学会や

小児学会が、2歳過ぎたら健康管理をするようにと推奨しているくらいです。

成人病をもたらすのは生活習慣のひずみが大きな要因になっていることから呼び名を生活習慣病と変えるようになりましたが、中には毎日何を選び口に入れているのかということと大きな関わりがあるので、「食源病」といった方がより正しいのではないかという意見もあります。また、体によいメニューをいくらつくっても、それを食べるかどうかは本人の問題で、「自分の意識と知識」によって口に入れるものに個人差がある時代になった。そこで生活習慣病は「自業自得病」と言い換えたほうがもっと正確ではないかという意見もあるくらいです。

では、生活習慣病がどのくらい蔓延しているかということ、まず、男性の場合60代の2人に1人が高血圧です。男性は30代から高脂血症の人が多くなってきて、女性も50代の約3人に1人が高コレステロール血症の傾向があります。糖尿病も非常に多く、成人の6、7人に1人が糖尿病患者またはその予備軍、疑いがあったりしています。

長生きの時代に病気を抱えて長生きをするのは自分にとっても経済的にも不幸なので、健康寿命をできるだけ延ばして「PPK」を目指します。PPKとはピンピンコロリという意味です。かつて厚生省（現厚生労働省）が行った「終の看取り調査」によると、元気で長生きした人ほど死ぬまでに寝込む日数が少ない。

人間の寿命というのは遺伝子に組み込まれていて、その最高点は120歳です。実際にかつて徳之島の泉重千代さんが120歳まで生きられ、ギネスブックに掲載されました。彼は人間としての限界まで生きられたということになりますが、とりあえず100歳を目指して「元気で長生きをする努力」をすると、すべての機能がスピードダウンし、眠るように亡くなることができる。まさにPPKとなる。今の時代には、それがとても重要なことです。

では、そのためにはどうすればいいか。年齢は暦が新しくなるたびに足し算されていきますが、肉体年齢と暦の年齢は必ずしも一致しない。若い人でも肉体年齢が老化している人もいるし、高齢者でも肉体年齢が非常に若い人もいます。年齢が高くなればなるほど遺伝的な要素と生活習慣で肉体年齢と実年齢がかけ離れていきます。

肉体年齢を左右する血管年齢と骨年齢

肉体年齢を決めるカギのといわれているのが、血管年齢、骨年齢です。まず、血管年齢を若くするためには血液がドロドロにならないようにしなければならない。「血液サラサラ」がキーワードだといわれる。

戦後間もない昭和21年、日本人の1日の摂取エネルギーは1,903kcal、これしか食べられない時代でした。その後買い食い大国日本といわれ世界中から食料が入ってくるようになって、昭和50年には2,226kcalに上がった。ところが、一番新しい統計である平成14年には1,930kcalに再びダウンしたのです。これはなぜか。太りたくないからです。ダイ

エットにすごく関心が集まっているということと、生活習慣病をととても気にする人が多くなったということがありません。太りたくない人が多くなって、摂取エネルギーが戦後間もない頃に近くなっている。

しかし、人間の体を1台の車にたとえたとき、摂取する栄養素の中でガソリンになるのは糖質、脂質、たんぱく質ですが、これらの摂取比率をみると、総カロリーが減っているのに脂質エネルギー比だけが下がらず、むしろ限界を超えている。大して食べていないのに脂にとっても神経質になっている現代人の姿が浮かんできます。そこで健康によい油をつくったら世の中にアピールするのではないかというのが、健康オイルが大ヒットしている背景です。

健康オイルではジアシルグリセロールという成分や中鎖脂肪酸の研究が進んでいます。両方とも肝臓でエネルギーとして代謝され内臓脂肪を増やさないと性質を持っています。これも「血液サラサラ」が背景にある。

代謝異常をチェック、リスクを避ける

また、以前は血液のドロドロだけを気にしていましたが、最近では血糖値や血圧、コレステロール値をバラバラに考えるのは意味がないということがわかってきました。そこでいくつかチェック項目を設け、当てはまるかどうかをはかるメタボリック（代謝異常）症候群というチェックテストを行うようになった。これに当てはまらないようにするのが、血管年齢を若く保つためのコツになります。

これはまず、腹囲、おへその回りを測り男性は85cm以上、女性は95cm以上あると内臓脂肪がたまっている。すべての生活習慣病に罹るリスクが非常に高くなります。

次におへその7、8cm脇をつまんでみる。つまめる場合は皮下脂肪で、比較的減りやすいのでまだ大丈夫です。つまめない場合、脂肪が内臓に張り付いていて危険です。

また、中性脂肪値が150mg/dl以上あると、これもリスクが高くなります。中性脂肪が高い原因は、男性は主にアルコール、女性はお菓子や果物などです。これらの摂取に気をつけないと中性脂肪が下がらない。

さらに、コレステロールにはLDL（悪玉）とHDL（善玉）がありますが、HDLは別名「血管の掃除屋」と呼ばれ、多い方がよい。45~90mg/dlあれば長寿症候群、元気で長生きする数字です。悪玉が多少多くても善玉も多ければあまり心配しなくてもよい。HDLが40mg/dl未満にならないように、というのがチェック項目にあります。

血圧の場合、下が85、上が130以上だと将来脳梗塞や心筋梗塞にかかる割合が高くなる。血液もドロドロになります。最後に、空腹時血糖が110mg/dl以上だと糖尿病予備軍に入ってしまう。ぜひチェックしてみてください。

これらのチェック項目にいくつ当てはまるのか。40歳以上の場合、三つ入ってしまうという人が4人に1人もいます。ということは将来脳梗塞や心筋梗塞などの心血管性疾患になる確率が2.5倍になるので、このリスクを何とか減らしていかなければならない。そのためにはまず、腹回りを少し

減らすことから始める。アメリカではベルトの穴が1個伸びると寿命が3年縮まるといいますが、3キロを目標に定めて痩せるだけですべての症状や数値がよくなります。

大切なのはたんぱく質をきちんと摂ること

人間の体の構成成分は60%が水で、よく「みずみずしい」とかいますが、若さのためには水の含有量が高いことが必要です。しかし、歳をとるにしたがって体内の水分量が減っていきます。

水以外の成分でいうと、平均的な体型の人の場合、たんぱく質が一番多い。髪、皮膚、骨、血管の壁や中身、どれもたんぱく質が原料です。

血液中のたんぱく質の割合は血中アルブミン濃度で測りますが、元気で長生きしている人はこの血中アルブミン値が高い。ボケていない人もそうです。つまり、たんぱく質をきちんととらないと血管が老化し脳出血などを招き、体力や免疫力に問題が出てくる。カロリーを低くして健康オイルをとっているだけでは、丈夫で若々しい血管や血液中のたんぱく質濃度を維持できなくなる。血管年齢を若く保つためにと、菜食主義になる人がいますが、動物性たんぱく質もしっかりとることが血管を丈夫にするのです。

足りないのも摂り過ぎもダメなコレステロール

HDLが健康のかぎを握っているとわかっていま、低すぎても高すぎてもダメなのがコレステロール値です。少し前まで1日のコレステロール摂取量の目安は300mg以下といわれていましたが、国が食事摂取基準を変更し、男性750mg未満、女性600mg未満となりました。コレステロールは悪いものという発想を転換しなければならぬ時代です。

とはいえ、男性は30代から、女性も50代から3人に1人はコレステロールを気にしている。では食べ物とコレステロールをどう考えればよいのか。

実は人間の肝臓では、食事からとる何倍ものコレステロールがつくられています。食事による摂取量が少ないとたくさんつくり出し、逆に多くなると合成能力が下がる。体の中でコレステロールを調整しているのです。

なぜかという、人間の体は60兆個の細胞でできているといわれますが、個々の細胞の壁はコレステロールです。つまりコレステロールがないと人間の細胞ができないということになります。また、ストレス対抗ホルモンと呼ばれるステロイド系ホルモンや性ホルモンもコレステロールが原料です。脂肪を分解する働きをもつ胆汁も骨を丈夫にするためのビタミンDもそうです。コレステロールが原料のものばかりですから、ないと大変なことになります。ところが多すぎると血液がドロドロになるので、その兼ね合いが大事であるということをよく理解しなければならぬ。

コレステロールが増えるのがいやでベジタリアン（菜食主義）の生活をすると、最初のうちは血液サラサラになりますが、長期間続けていると、体内で肝臓が懸命にコレステロールをつくり出します。その結果、玄米菜食なのに高コレステロール血症が出てくる。コレステロールは口から

摂取する量と体内でつくられる量のバランスが大事だといえます。

参考にしていただきたいのは食品のコレステロール含有量です。卵小1個は210mg、女性だったら基準値からいって1日3個は食べないといった目安になる。また、高カロリーの和牛脂身つきサーロイン肉100gで86mgに対しカロリーの低いもも肉が73mg、含有量にはほとんど差がない。つまり、カロリー差でしかないのですから、コレステロールを気にして脂のない部位を食べるのはちょっと違う。肉のうまみ、脂のおいしさを味わいたいときは、量を控えたり、油を使わないとか食物繊維の多い根菜類を組み合わせるなど料理法を工夫する。また、ショートケーキ1個は卵1個と同じコレステロール量です。ダイエット中の若い女性などは、肉の脂身などを控えてお菓子でコレステロールを摂取すればストレスが少ない。

このように、コレステロールは摂り過ぎも足りないものいけない、上手にとっていかねばいけないわけなんです。

骨年齢のカギはたんぱく質とコラーゲン

肉年齢を若く保つための二つ目のカギは骨年齢です。

骨はカルシウムでできていると理解している人が多いと思います。カルシウムといえば他に歯がありますが、骨と歯はぜんぜん性質が違います。歯は永久歯になったら一生使い続け、虫歯や歯周病になっても取り替えられない。つまり歯は死んでいるといえる。

一方、髪は伸びるし、爪も伸びる。人間の体は摂取した栄養素を原料に生まれ変わっている。たとえば肝臓の寿命は半年です。肝硬変は肝臓病の墓場などと呼ばれていますが、肝硬変の患者が肝臓の85%を切除しても、食事をきちんとコントロールしよいたんぱく質を送り込むと、半年後には元通りに大きくなります。

骨細胞とはいうと、寿命は約4か月です。たとえ骨折しても虫歯の穴が埋まらない歯と違って、原料を入れてあげればくっつくわけです。

しかし、歳をとって大腿骨頸部（脚の付け根）を骨折すると大きな問題が残ります。つまり、痛くて立てない、座れないから手術して新しい細胞ができるまで寝ていなければならない。運動量が減り、疲れなから夜眠れず不眠症になる。これがきっかけでボケが進行する人が非常に多い。関西では「こけるとボケる」といわれます。

高齢化するにしたがって骨粗しょう症の患者が増え、2010年には1,245万人に達するのではないかとされています。これが寝たきり、痴呆症につながらないように、骨を丈夫にすることに強い関心を持っている人が非常に多い。

骨を丈夫にするためには、まずは牛乳を飲もうと考えます。しかし、それだけでは骨は丈夫にならないのです。

日本人より牛乳を飲む、つまりカルシウムを多く摂取している民族は骨が丈夫なのか。たとえば英国人は1日に何度も紅茶に牛乳を入れて飲む習慣があるので摂取量も多く大体コップ3杯くらい、これだけで必要なカルシウムがとれて

しまうほどですが、実は日本人より骨折している。

また、この飽食の時代に日本人が唯一、一度も所要量を満たしたことがない栄養素がカルシウムといわれるほどですが、それでも約550mgほど摂れているのに対し、昭和30年代には約330mg、必要量の半分くらいでした。しかし、この頃の方が、骨折が少ない。つまり、カルシウム摂取量と骨折発生率は必ずしも相関関係がない、ということです。

なぜかという、日本型食生活が貢献していたわけです。昔は大豆製品の摂取が多かった。大豆にはイソフラボンという成分が多く、これがカルシウムの貯金箱ともいえる骨の中身の目減りを防ぐ働きをする。つまり、牛乳は少なくとも大豆のおかげで骨が丈夫だったのではないかとわれています。

それでは骨年齢を若くするにはどうすればいいか。骨の基本構造からいうと、カルシウムだけではなくマグネシウムが大事です。マグネシウムはミネラルの親分といわれ、骨貯金箱を支配しています。カルシウムはマグネシウムの2～3倍の量しか体内に吸収できないのに、牛乳はマグネシウムとカルシウムの比率が1対11。つまり、牛乳も大事だけれど、マグネシウムの多いものをしっかり摂取することが骨を丈夫にするカギです。マグネシウムが多いのは、日本人が伝統的に食べてきた青菜類とかごまなどで、肉にも含まれています。これらを上手に摂取しないとせっかくのカルシウムが生きない。このことが骨を語る理論として欠けていたのではないかとわれています。

また、いくらマグネシウムやカルシウムをとっても、骨にくっつかなければ意味がない。このくっつく場所がコラーゲンです。コラーゲンは女性の履くストッキングの網目と同じような構造になっています。その穴にカルシウムやマグネシウムが付着して硬く丈夫になるというのが骨です。大切なのは、骨の基盤であるコラーゲンをつくることです。

コラーゲンは、豚の皮に含まれているものが質がよいとされていますが、コラーゲンそのものを摂取しなくても、体内でつくることができます。それには良質のたんぱく質を摂取し、ビタミンCを組み合わせることが必要です。たとえば、豚肉と野菜を組み合わせる。豚の皮とかスペアリブなどを野菜と煮込むとコラーゲンをたっぷり体に供給することができ、それが骨の基本になります。食事できちんとコラーゲンや良質のたんぱく質を摂ると、皮膚の若さ、骨の若さを保つことにつながっていくのです。

豚肉は体と心の元気をつくるビタミンB1の宝庫

豚肉が他の肉に比べて格段に勝っているのはビタミンB1(B1)の多さです。100g当たりの含有量が肩ロースで0.63mg、ロースで0.69mg、もも0.90mg、ひれが一番多く0.98mg。これは牛、鶏、羊などと比べ7～10倍の数字です。

このB1というのは頭脳強化ビタミン、疲労回復ビタミンともいわれます。B1が極度に足りないと神経細胞の働きが悪くなります。B1は非常に大事なのです。

江戸時代、地方から江戸の商人宅へ奉公に出た人の間に

「江戸わずらい」という病気が流行りました。これは「脚気」のことです。豊かな商家では白米を食べるようになっていた。玄米にはB1が含まれていても白米ではなくなってしまふ。もちろん豚肉を食べる習慣もなかったのでB1不足から脚気になってしまったというわけです。ビタミンB1は体と頭の元気を握るカギになるのです。

そしてこのB1があらゆる食品の中で一番とりやすいのが豚肉です。100gほど食べれば1日に必要な量を摂取できるくらい群を抜いている。豚肉を加工したハム・ソーセージ類でもB1が多いことに変わりはありません。

ところで「お年寄りの原宿」といわれている東京・巣鴨のとげ抜き地蔵のすぐ近くで生まれた私は、お参りに来る人の変遷を眺めてきましたが、ここに来る全国のお年寄りとはとにかく元気でパワーがある。高齢者が元気な時代になったという思いがあるのですが、一方で、原宿の竹下通りに集まっているいまどきの若者とはというと、疲れて地べたに座っている。ジベタリアンなどと呼ばれますが、こうした姿をよく見かけます。

若者たちは、加工食品中心の食事をしています。B1は水に溶ける性質があり、食品加工の精度が上がり口触りがよくなるにしたがって減ってしまう。加工食品の摂取量が多い人はB1がとれていない。何も玄米を食べなくても、少しでも豚肉で補えるのにそれさえも食べていないのではないのか。頭と体の元気の素がB1なのだから上手に食べてごらん、ということ伝えていきたいと思っています。

さて、頭脳強化ビタミンの筆頭はB1ですが、このB1の手助けをするのがB6、B12です。この三つを「頭脳強化ビタミン3兄弟」と呼びます。B1がダントツに多い豚肉にB6、B12を組み合わせるとさらに頭脳強化メニューになりますが、カロリーは上げたくない。そんな時はきのこ組み合わせます。きのこ類はB6、B12、B2も入っています。また根菜類、たけのこやれんこんなどにもB12が多い。

また、にんにく・にら・ねぎ・らっきょうなどを切り刻むとアリインという成分がアリシンに変わる。それと豚肉のB1を組み合わせるとアリチアミン、別名にんにくB1と呼ばれるものになります。豚肉に含まれているB1はもともと水溶性なので体内に摂りだめができませんが、アリチアミンになると脂溶性に変化し、体内にとどまる時間が非常に長くなり、有効活用することができます。

さらに、たとえばにんにくを食用油の中に漬けておくとアホエンという成分ができる。アホエンは神経繊維を伸ばし、痴呆を防止するといわれていますから、このにんにく油を使って豚肉を料理するともっと効率的なよいメニューとなります。

このように、体によい食材である豚肉をつくっている専門家の皆さんですから、今日の話ぜひご家族にも伝えていただいて、まずは、ご自分の家のメニューづくりに取り入れていただきたい。そして、ここでご紹介したことが少しでも今後のお仕事に役立つことを祈っております。



盛況に終わった国産SPFポークセミナー。今回はテーマもより身近で参加者の評判もよかったようです。当日参加された方、お手伝いいただいた各ピラミッドのスタッフに聞いた感想、意見を拾ってみました。

●セミナーについて

- ・「年次報告」「基調講演」「シンポジウム」の3本立てはわかりやすくよかった。
- ・生産者の参加が少なかったように思う。
- ・今回は眠くならなかった
- ・飼養基準などSPF豚の基本的な話ももう少しあってもよかった。
- ・SPFポークが購入できる店のリスト、情報などをプログラムに添付してほしい。
- ・「一目でわかる全国SPF農場分布マップ」が年次報告についていけばよかった。

基調講演

- ・テーマがよかった。
- ・養豚業界のセミナーではなかなかお目にかかることのない内容で、印象的だった。SPF豚を世に送り出す上での示唆に富む内容だった。
- ・自分の日常につながる内容で楽しかった。
- ・とても興味深く、協会関係者以外にも聞いてほしいほど。セミナーだけではもったいない。
- ・興味深かった。今後もこうした機会をぜひ。

シンポジウム

- ・生産者のみならずそれぞれの立場のスペシャリストから話が聞けて大変興味深かった。SPF豚に対する情熱を感じた。
- ・消費者がどのように考え、どんな情報を求めているかを知り、それに寄り添うための情報収集ができることは、生産者にも有意義なのは。
- ・消費者の率直な思い、疑問が新鮮で、改めて考えさせられた。
- ・消費者の意見を聞いたのがよかった。今後SPFポークのおいしさを一般消費者に普及させるためにも

参考になるのではないか。

- ・せっかくの消費者の疑問の投げかけに対し、きちんと答えきれてない印象が残った。
- ・消費者の話の中で「店頭ポスターなどに“私たちが努力して生産しています”という言葉があるが、その努力の中身を知りたいんだ」という言葉にハッとしました。よい機会を得た。

●レセプションについて

- ・会場も料理も大変よかった。
- ・夜景がきれいだった。
- ・移動距離もあのくらいなら問題ないと思うが、迷った人がいなかったかは疑問。
- ・SPF豚肉のおいしさを、身をもって実感した。とくにしゃぶしゃぶ、やみ付きになる人の気持ちがわかった。まだ会員でない参加者が「しゃぶしゃぶがおいしかったから、SPF始めようかな」といっていた。
- ・さまざまな人と話すことができ、貴重な場となった。
- ・会費が少し高い。
- ・前回より会場が広がったが、人も多く感じられ椅子がもう少しあってもよかった。

●今後のあり方について

- ・SPFだからおいしい、とはっきり言い切れるのか実は疑問が残る。SPFプラスαだからではないのか。このプラスαの部分パネルディスカッションもしくは分科会などにしてはどうか。
- ・一般消費者と生産者が交流できる、SPF豚に関する講演+立食形式のSPF豚肉食べ比べなどのイベントをやってはどうか。
- ・SPF豚食べ比べコンテストをレセプション会場で行い、1番人気を発表。おいしい豚肉についてざくばらんに談義する。毎年の恒例にしてはどうか。
- ・SPF豚を使った料理教室を開催してはどうか。

抗菌性飼料添加物と抗菌性物質製剤(抗菌剤)

農林水産省動物医薬品検査所 浅井 鉄夫

抗菌性物質とは、細菌の発育を抑えたり、殺したりする物質の総称で、抗生物質と合成抗菌薬があります。細菌の発育を抑えるものを「静菌的に働く抗菌性物質」、また、細菌を殺すものを「殺菌的に働く抗菌性物質」と、細菌に対する作用により区分されます。

1928年にFleming（英国）がアオカビによる細菌の増殖を阻害する物質（ペニシリン）を発見したことから始まり、様々な種類のものが知られています。そして、1942年にはWaksman（米国）により、抗生物質とは、「微生物の産生する物質で、他の微生物（特に病原微生物）の発育を阻止する能力を有する化学物質」と定義されています。

一方、合成抗菌薬とは、化学的に合成された抗菌性物質のことです。現在、多くの抗生物質が微生物の産生する物質を出発点に化学的に合成（半合成）されていますので、これは、抗生物質に分類されています。

養豚産業で利用されている抗菌性物質は、①「疾病の治療」を目的とした動物用抗菌剤（医薬品）と、②哺乳期や子豚期における「飼料が含有している栄養成分の有効な利用の促進」を目的に、低濃度で長期間

に亘って飼料に添加される抗菌性飼料添加物（医薬品ではなく抗菌性発育促進物質）があります。①に関する法律は、「薬事法」で、②に関する法律は、「飼料の安全性の確保及び品質の改善に関する法律（いわゆる飼料安全法）」で、別々の法律の制限を受けています。「飼料安全法」は、配合飼料を使用する側より、配合飼料を製造する側が関係します。「薬事法」は、「動物用抗菌剤」の製造販売などを承認・許可する農林水産省、製造・販売する製薬メーカーや動物薬の販売店、使用の指示を行う獣医師および利用する農場が関係しています。

現在、抗菌性物質は、畜産物の安定生産や細菌による病気に罹った動物の治療に利用されています。しかし、「抗菌性物質等の畜産物への残留」や「家畜における薬剤耐性菌の出現」といった大きな問題につながっています。このため、抗菌剤を使う場合には、農場における疾病の発生を予防する飼養管理や衛生プログラムを実行する上で、獣医師の指示のもと、指示書や添付文書を熟読して、適切に使用しなければなりません。

抗菌性添加物と動物用抗菌剤の比較

項目	抗菌性飼料添加物	動物用抗菌剤
投与期間	哺乳期と子豚期に使用	原則最大7日
投与量	低用量	高用量
使用形態	工場などで飼料に混合したものを使用	獣医師の管理下で使用 (要指示・要診察制度)
使用目的	成長促進	治療
使用規制	成分規格等省令	使用規制省令
監視機関	(独)肥飼料検査所 都道府県 農水省	動物医薬品検査所 都道府県 農水省

農林水産省ホームページより一部改変

ト◆ピ◆ツ◆ク◆ス

横浜の認定農場が 農林水産大臣賞を受賞

昨年10月20日に開催された平成17年度全国優良畜産経営管理技術発表会（(社)中央畜産会・(社)全国肉用牛振興基金協会主催、農林水産省後援）において、協会認定農場である神奈川県横浜市の(有)横山養豚（社長・横山清さん）が最優秀賞に当たる農林水産大臣賞を受賞されました。この発表会は優秀な実績を取めたり、特色ある取り組みを行って成果を上げている畜産経営を全国から選出し、表彰するものです。横山養豚は横浜という大都市にあり飼養母豚規模350頭の農場を経営しています。著しい都市化の条件下で衛生面、臭



表彰を受ける横山さんご夫妻

気対策などにさまざまな最新技術を導入して大きな成果を上げている点が評価されました。

ご夫妻で参加、表彰を受けられた横山清さんは「大変な名誉でとても励みになります」と喜びを語っておられました。

ト◆ピ◆ツ◆ク◆ス

ドイツの加工品コンクール で金メダル6個受賞

協会認定農場・(有)嶋崎種豚場が経営されているSPF豚加工品製造・販売「厚木ハム」(神奈川県厚木市)の嶋崎洋平工場長が、昨秋ドイツで開催された国際食肉加工品コンテスト「ズーフア」において、初参加で6個の金メダルを獲得する快挙を遂げられました。

洋平さんは農場を営んでいる嶋崎三男さんの次男。9品を出品し金6、銀1、銅1のメダルを受賞、金5個以上の優秀者に贈られるグランプリトロフィーも獲得しました。原料はもちろんお父さんの農場産100%。先のセミナーのレセプションにも提供いただきました。



嶋崎洋平さんの快挙を伝える新聞記事やチラシ

受賞の反響で売上げも倍増という厚木ハム、洋平さんは「自信を持ってお届けするSPFポークのおいしさを少しでも多くの人に知ってもらえれば」と、こだわりのハム・ソーセージづくりに忙しい毎日です。

「厚木ハム」の商品はインターネットの楽天ショップでも購入できます。読者のみなさんもそのおいしさをぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●協会からのお知らせ●

●役員、認定委員の交代

組織内人事異動に伴い、伊藤忠飼料(株)ピラミッド選出代議員で理事の端坊充央氏に代わり、三枝泰裕氏が就任されました。また、日本農産工業(株)ピラミッド選出代議員・理事および協会認定委員が矢嶋隆次氏から尾関紳一氏に交代しました。

●協会パンフレットの改訂版が完成しました

協会ホームページでもご案内しておりますが、協会紹介パンフレット（A4判12ページ、フルカラー）を法

人化などに伴う諸変更を加え改訂いたしました。昨年のセミナー会場でも配付しましたが、無料で差し上げておりますので、ご希望の方は協会事務局までご連絡下さい。

<訂正>

先号（21号）の6ページの記事の中で税所奈津美さんのお名前が間違っておりました。また、同8ページの松田智（ひかる）さんの振り仮名が間違っておりました。重ねてお詫びし訂正いたします。

豚キムチの味噌仕立て鍋

レシピ提供：いのこ家総料理長・林 勝

おなじみ、SPF豚肉専門店「いのこ家」の林シェフから、家庭でできるSPF豚レシピを教えてくださいました。まずは、近年にない厳しい寒さが続くこの冬にぴったりの、ピリ辛しゃぶ鍋です。

材料（4人前）

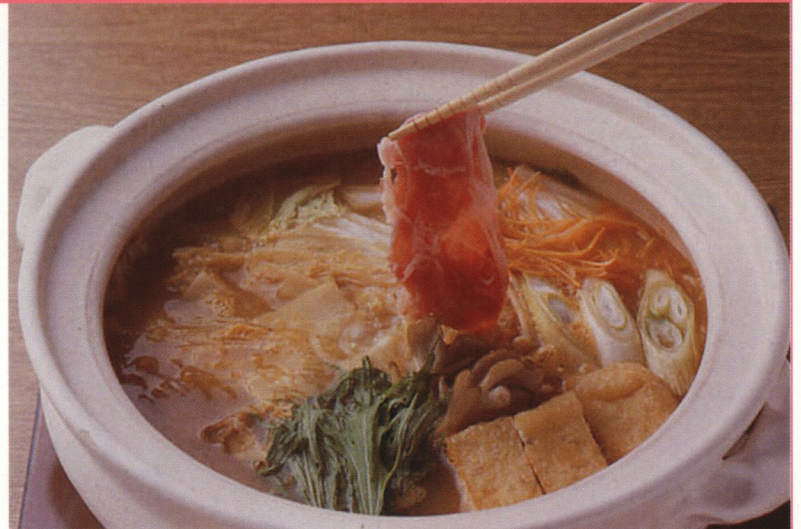
SPF豚バラ肉 480g
白菜・水菜・春菊・ねぎ・ニラなどの野菜、えのき・しめじなどのきのこ類、油揚げ 各適宜
<スープの材料>
いなか味噌200g、本だし15g、おろしにんにく15g、キムチの素20g、バター20g、豆板醤10g、昆布1枚、水2リットル

作り方

- ① 鍋に水を入れ、昆布をいれて火にかけます。お湯が沸騰する寸前に本だしを加え鰹だしにします。
- ② ①に味噌を入れ、味噌汁をつくる要領で溶かしていきます。
- ③ ②に豆板醤、キムチの素、おろしにんにくを加え、最後にバターを入れてスープの完成です。
- ④ ③を土鍋に移し火にかけ、煮えにくい野菜類から順に入れます。
- ⑤ 全体に火が通ったら、SPFバラ肉を用意します。
- ⑥ 肉をしゃぶしゃぶしながら、スープ、野菜と一緒にいただきます。

【林シェフのひとこと】

味噌仕立てのスープがちょっとピリ辛で、SPFポークの持つ甘味がとくに引き出されるメニューです。SPFポークですから鍋で煮込むより、しゃぶしゃぶしながらの方がよりおいしく召し上がれます。



● 認定情報 ●

● 平成17年度認定農場

[12月認定] (有効期間：平成17年12月2日から18年12月末日まで)

北海道・(有)アグロ、(有)道南アグロ、富良野スワインファーム(有)、(有)宇佐美農場、(有)中多寄農場、(有)サクセス森、JA全農種豚開発センター、青森県・(有)ふなばやし農産、神明畜産(株)八戸ファーム、(有)ふなばやし農産第3農場、岩手県・全農岩手県本部種豚センター本場、(有)ケイアイファウム玉山農場、斉藤SPF農場、(有)胆沢養豚、カワムラSPFファーム、秋田県・(有)ポークランド、(株)ユキザワ雪沢農場、山形県・(有)最上川ファーム、(有)鮭川ピッグファーム、宮城県・(有)嶋崎種豚場、(農)しわひめスワイン、福島県・(株)車田恒三商店矢吹ファーム、神明畜産(株)川内ファーム、(株)ユキザワ玉川農場、茨城県・(有)山西牧場、(有)常陸牧場、(有)クロスファーム、(有)澤畑養豚センター、群馬県・(有)長谷井畜産、

ピックファームゴカン、(有)タカハシファーム、(有)アイビー、千葉県・実川養豚、木内厳養豚場、(有)清水養豚、綱島良信養豚場、高森養豚場、小長谷養豚場、(有)ブライトピック千葉飯岡農場、(有)菅井物産SPF農場、(農)米本畜産、長野県・(有)ヤマイチファーム、(農)エスピーエフこがねや第一農場、岡山県・(有)岡山ジェイエイ畜産吉備牧場、(有)エム・ピー・エフやなはら、愛媛県・(株)ユキザワ大川農場、(株)ユキザワ丹原農場、大分県・(株)北九州ジェイエイ畜産大分SPF種豚農場、(有)エス・イー・ダブル安岐ファーム、長崎県・(有)芳寿牧場、(有)エス・イー・ダブリュー大西海ファーム、宮崎県・金次養豚、江夏商事(株)川野農場、(有)飯盛畜産
(以上54農場)

※次回認定委員会は平成18年3月3日(金)の予定



(有)ほそや
細谷 浩さん
●群馬県渋川市

趣味は乗馬とゴルフ 夫婦仲よく楽しくSPF豚生産

(有)ほそやは「日本のへその町」といわれる群馬県渋川市の南西部に位置する榛名山のふもとにある、母豚200頭規模の一貫経営農場です。近くには名湯で知られる伊香保温泉もある自然豊かなところですよ。

浩さんは昭和55年に大学を卒業後、1年間の養豚研修を経てお父さんの経営されていた農場に後継者として就業されました。当時の農場は、豚赤痢、AR、トキソプラズマ等との戦いに明け暮れ、苦労の割に利益が上がらない状況だったことから、就業と同時にSPF化に取り組みました。その後徐々に規模を拡大し、平成14年、従業員を採用する際母豚200頭に増頭、現在の規模となりました。

作業にあたるのは浩さんと奥さんのかおりさん、従業員(女性)の3人。女性の従業員さんは、細かいところに気を配ってくれる上、農場をきれいに維持していると喜んでます。また、「養豚、とくにSPF養豚は投資金額が大きい事業だが、夫婦揃って毎日こつこつ仕事をしていればとてもおもしろい」といいます。

生産される肉豚は、同じ種豚・飼料を使用している5人による生産グループを構成、「上州いきいきポーク」という銘柄で神奈川、群馬、茨城などへ出荷しています。何より安心して生産に打ち込めるのは、販売先から肉質についてのクレームがないこと。時々家族用や

ご近所に送ってもらってはご自分の舌でもチェックしているそうです。

また、次男の伸介さんがアルバイトをしているイタリア料理店にも肉を時々送っては、専門

家の意見を聞いたり、その味を常に確認しています。

「自分でいうのもなんですが、非常によい評価をいただいています」とのことで、さらに一生懸命努力しなければ、とかおりさんと話しているそうです。

そんな浩さんの趣味は優雅な乗馬とゴルフ、とてもおしゃれです。ことに乗馬は4年前から群馬の馬事公園まで、週に1、2回通うほど凝っているとか。「やはり生き物が大好きだから」だそうです。

一方、かおりさんというのは、もともとはピアノの先生、現在も積極的に地元の老人会や子どもの集まりなどに参加し演奏を披露されていますが「今はピアノ演奏より、豚の世話の方がずっと上手になりました」とおっしゃいます。

将来は400頭規模まで増頭したいと考えている浩さん。息子さんが後継者になるのですか、との問いには「両親が毎日楽しそうに仕事をしていれば、自然と後を継いでくれるのではないですか」という答が返ってきました。

(株)サンエスブリーディング 佐野 公春



編集後記 新年明けましておめでとうございます。この冬は予想が訂正されるほどの寒さ、大雪が続く地域の方は大変な毎日かと、心よりお見舞い申し上げます。当たり前とはいえ、春がこれほど待ち遠しいというのなかなかありませんね。新しい年に合わせ新連載がスタートしました。浅井さんにはこれから具体的なワクチン類の解説をしていただきます。林シェフのレシピ紹介もご期待下さい。本年も『日本SPF豚協会だより』をよろしく願いたします。(K)



日本SPF豚協会認定農場産シール

このマークは
有限責任中間法人
日本SPF豚協会の
登録商標です

日本SPF豚協会だより

第22号 2006年1月1日発行(季刊)
発行 有限責任中間法人 日本SPF豚協会
〒101-0032 東京都千代田区岩本町1-8-2
TEL.03-5835-5375 FAX.03-5835-5376
e-mail : j.spf.a@nifty.com
http://www.j-spf.com/
発行人 赤池 洋二
編集人 林 哲