



NEWS — LETTER

ISSUE
57
Jun.
'26

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うぞご利用ください。



栄養新聞 2026.6月号

管理栄養士
担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

ソーセージ・ウィンナーの違いは？ - 「加工肉」

管理栄養士 寺井 春奈

ウィンナーならシャウエッセン派です

6月にして早くもしっかり汗をかく日が増えてきましたね。今年の夏も暑いでしょうか…室内外の温度差を5℃以内にすることが夏バテ対策になるようですが、外気温が40℃近い真夏ではなかなか難しいことです。

今回は特に旬というわけではありませんが、年中手に入る「加工肉」のお話です。

加工肉と言ってもウィンナー、ソーセージ、ハム、ベーコン、コンビーフ、魚肉ソーセージ…など様々な種類がありますが、今回はソーセージとウィンナーの違いについてご説明します。

簡単にまとめると、ソーセージは「ひき肉に調味料を加えて腸詰めにし、加熱した食品の“総称”」です。

ウィンナーはその種類のひとつで、「羊の皮または人口ケーシングを使用・太さ(直径)20mmのもの」という指定があります。ウィンナーの他にはフランクフルト、ボロニアなどがソーセージの仲間であり、それぞれ大きさや皮の種類に対する指定があります。(図1)



ウィンナーの皮は「羊の腸」もしくは「人口ケーシング」と呼ばれるコラーゲンを主原料とした人工的な皮が用いられます。羊の腸は弾力があるため、パリッとした歯ごたえやジューシーさを生み出し、加熱するとパキッとほじける食感を生み出します。それに対して人口ケーシングは皮が柔らかく、咀嚼機能が低下している方やお子さまが食べる際に噛み切りやすいというメリットがあります。比較的値段がお高めのウィンナーは羊の腸を、大量生産できることから比較的安価に販売されているウィンナーには人口ケーシングが使用される傾向にあります。

以下、加工肉に豊富に含まれる栄養素と、食べる際のポイントをご紹介します。

1. 脂質

肉＝たんぱく質が豊富というイメージがありますが、ソーセージやベーコンなどの加工肉はたんぱく質よりも脂質の方が多く含まれています。ウィンナー1本あたりに含まれる脂質は約6g前後で、これは大さじ1/2の油に相当します。

2. リン

ミネラルの一種で、骨や歯の構成成分としての働きだけではなく、細胞のエネルギー代謝(ATP)への関与、細胞の構成成分になる等の働きがあります。

このリンですが、過剰に摂り続けると血管の石灰化(＝動脈硬化)が進んでしまうことが近年問題視されています。リンは食品添加物にもなり、ウィンナーなどの加工肉にはジューシーさや色味を安定させることを目的として「リン酸塩」という名称で使われています。健常の方でも過剰摂取は控えたいところですが、腎機能が低下している方ではより腎臓に負担がかかるため食べ過ぎには注意が必要です。茹でることでリンを減らすことができますが、心配な方はもともとリン含有量の少ない「リン酸塩不使用」「無塩せき」の商品を選ぶと良いでしょう。

パリッと仕上がる！ ウィンナーの茹で方

【材料】

お好きなウィンナー

【作り方】

下準備：小さめの鍋に水を入れ、沸騰させる。

1. 沸騰したら弱火にし、冷蔵庫から出したばかりの冷たいウィンナーを入れる。
2. 3分間弱～中火(沸騰させないくらいの温度)で取り出し、水気を切って完成。

★ポイント★

沸騰したお湯で茹でると皮が破け、旨味がお湯に逃げてしまいます。

今回の方法では80℃くらいで茹でるため、旨味が逃げず皮がパリッと仕上がります。

(シャウエッセン公式HPより引用)

