

はじめに

1958(昭和33)年、戦後まだまだ貧しかった日本人たちの食生活を、安価で、豊かにする画期的な商品として誕生したインスタントラーメン。それから、日本経済の成長とともに、急速な進化を遂げ、現在では、日本人はもちろん、世界中の人々に愛される日常食となりました。

本書を手にした皆さんの中には、「インスタントラーメンが好き」という方は多くても、インスタントラーメンの原材料や製造工程、また栄養面や現在までの歴史など、詳しく、そして正しい情報を持っている方は、あまり多くはないでしょう。

そこで、本書は「インスタントラーメン図鑑」と題して、簡単でおいしいだけにとどまらない、インスタントラーメンの優れた実力や目まぐるしい進化の歴史、さらにはアレンジレシピまでを幅広く解説。この1冊を読めば、インスタントラーメンがもっと好きになります。



新春爆盛り
スタミナラーメン



鹹豆漿ラーメン



ビリ辛サバ担々ラーメン

本書の内容

第1章 | インスタントラーメンの基本

簡単・便利でおいしく、かつ、安全・安心なインスタントラーメンは、どのような原材料が使われ、どのような工程を経てできあがるのか。主役のめんはもちろん、スープやかやく、容器にいたるまで徹底解説します。

第2章 | インスタントラーメンの歴史

世界初のインスタントラーメンの誕生から現在まで。社会背景や流行、そして次々と発売される画期的な新製品とともに、急速な発展を遂げたインスタントラーメンの歴史を振り返ります。

第3章 | インスタントラーメンと食文化

食文化としてのインスタントラーメンに注目。日本を飛び出し、世界、そして宇宙でも食べられるようになったインスタントラーメン。さらに災害食としての重要な役割や、期待される栄養面などについて解説します。

第4章 | インスタントラーメンの栄養と安全・安心

いろいろな方に安心して食べてもらえるよう、インスタントラーメンの栄養と安全・安心について解説します。塩分やカロリーへの配慮、添加物に関する詳細のほか、様々な食材を組み合わせたオリジナルレシピを紹介します。

インスタントラーメン図鑑

も く じ

	ページ
はじめに	2
本書の内容	3
クイズで学ぶ! インスタントラーメン	6
インスタントラーメン 図鑑を読むとわかるクイズ	10

第1章 インスタントラーメンの基本

- ◎ さあ、インスタントラーメンの世界にGO! 12
 - ・インスタントラーメンとは
 - ・食感や保存性を高める、めんの原材料を学ぼう
 - ・スープとかやくの原材料と製造方法
 - ・インスタントラーメンの賞味期限
- ◎ インスタントラーメン(カップめん)ができるまで 19
- ◎ 数字でわかる!
こんなにすごいインスタントラーメン 22
インスタントラーメン COUNT (カウント)ラーメン 26

第2章 インスタントラーメンの歴史

- ◎ インスタントラーメン誕生物語 28
 - ・困難と苦労の上で生まれたインスタントラーメン
- ◎ インスタントラーメンの発明から現代までの歴史 34
 - ・インスタントラーメン年表
 - ・インスタントラーメンはますます多様化
 - ・ベストセラーとなる人気カップめんが続々と誕生
- ◎ 時代ごとのトレンドを振り返る 40
 - ・ラーメンにもある流行
 - ・インスタントラーメンとSNS
- ◎ インスタントラーメン史に残る銘柄 44
ラーメン屋台 まちがいさがし 50



第3章 インスタントラーメンと食文化

- ◎ 日本のめん料理にはどんなものがあるの? 52
- ◎ 知ってる? 日本のラーメン 56
- ◎ 世界のめん料理を学ぶ 59
- ◎ 活躍の場が広がるインスタントラーメン 64
 - ・世界で愛される日本のインスタントラーメン
 - ・世界ラーメン協会とCODEX即席めん世界規格
 - ・被災地支援に役立つインスタントラーメン
 - ・メニューもいろいろ! 宇宙日本食ラーメン

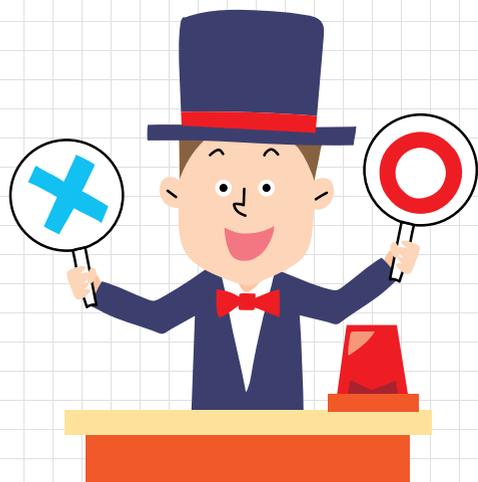
第4章 インスタントラーメンの栄養と安全・安心

- ◎ インスタントラーメンの栄養 70
 - ・インスタントラーメンに含まれる栄養成分
 - ・おいしく健康的に味わうのに欠かせない添加物
 - ・アレンジすることでさらに栄養アップ
 - ・パッケージの表示には大切な情報がいっぱい
 - ◎ インスタントラーメンのアレンジに挑戦! 76
 - ◎ 健康志向時代のインスタントラーメン 78
 - ・おいしさと体へのやさしさを両立する商品が続々と誕生
 - ◎ インスタントラーメンの安全・安心 82
 - ・安全とおいしさの保証・JASマーク
 - ・インスタントラーメンの容器・包装の安全性と注意マーク
- ~~~~~
- ◎ 知っていますか? インスタントラーメンとSDGs 86

知っておきたいなるほど！な秘密 クイズで学ぶ！ インスタントラーメン

私たちにとって身近な食品である、インスタントラーメン。その歴史や製法や特徴など、知らないことがたくさんあるのではないのでしょうか。

そこで本書で学ぶ前に、インスタントラーメンについてどれくらい知っているか、チェックしてみましょう。クイズの答えを考えることで、インスタントラーメンに関する様々な知識が身につきます。



Q1 世界初のインスタントラーメンはどこで発明されたの？

A インスタントラーメンは日本で生まれました

中華そばは戦前から、そばやうどんと並んで人気が高いめん料理でした。戦後、食糧不足の中にあって、高カロリーで栄養があり、かつ値段が安い中華そばは、人々の空腹を満たしていました。

このような状況の中で、おいしくて保存がきき調理が簡単な食品として開発されたのが、1958（昭和33）年に誕生した世界初のインスタントラーメン「チキンラーメン」でした（P33）。

Q2 インスタントラーメン発明のヒントになったお惣菜は？

A 天ぷら

お湯を注げば食べられる簡便性と、保存性の良さ。ともに実現できたヒントとなったのは、代表的な和食のひとつ「天ぷら」の調理法でした。

インスタントラーメンの開発中、大きな壁にぶつかった日清食品創業者の安藤百福氏は、鍋の中で天ぷらの衣が泡を立てながら水分をはじき出す様子を見て、「瞬間油熱乾燥法」という製法を生み出しました。



なるほど参考書

瞬間油熱乾燥法とは

めんを油で揚げることで水分を飛ばし、乾燥させる方法です。水分が抜ける際に穴ができ、湯を注ぐとそこへ浸透してやわらかくなるため、すぐに食べられるようになります。

Q3 カップラーメンの待ち時間は、どうして3分なの？

A 長すぎず短すぎないのが3分です

お湯を注いでからできあがるまでの、あのワクワクする時間もインスタントラーメンの醍醐味。しかし、なぜ3分なのでしょう。

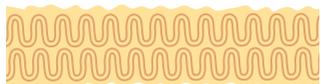
めんを細くすれば、1分で戻すこともできますが、そのかわりめんのコシや食感の良さが保てません。おいしさを優先して研究を重ねた結果、3分かけて戻るめんが最良であるとわかりました。また待ち時間として、3分は長くも短くも感じない、ちょうどよい時間であるともいわれています。



Q4 なぜめんが波打っているの？

A ほぐれやすくするためなどいくつか理由があります

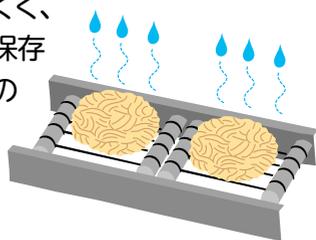
加工する時に、めん同士をくっつきにくくするという理由のほかに、調理をする時にほぐれやすくなる作用もあります。



Q5 どうして長期間保存できるの？

A 乾燥・高温処理で変質を防止しているから

インスタントラーメンは、乾燥や高温処理によって水分が少なくなっています。そのため、腐敗・変質しにくく、長期間の保存が可能です。



Q8 カップめんのめんは、カップの中でどうなっているの？

A お湯を注ぐまで、めんはカップの底から浮いています

カップめんの底には、めんとカップの間に空間があります。「中間保持構造」といい、輸送時の振動からめんを守り、壊れにくくすると同時にムラなくできあがります。



Q9 宇宙日本食として認定されたインスタントラーメンは何種類？

A ・チキンラーメン
・日清焼きそばUFO
・カップヌードル
・シーフードヌードル
・カップヌードルカレーの5種類あります

日清食品と JAXA が共同開発した宇宙食ラーメン「スペース・ラム」(P68)。宇宙飛行士のリクエストにより、色々な味が作られました。

Q6 インスタントラーメンのスープは最初から別に分かれていたの？

A 「スープ別添方式」は1962(昭和37)年に登場しました

当初はめんに味を付けていましたが、味に対する消費者からの要望が高まり、「スープ別添方式」が開発されました。

これにより味のバリエーションが広がり、インスタントラーメンの進化につながりました。

Q7 袋めんとカップめんはどちらが人気？

A カップめんの生産量が増加しています

袋めんから始まったインスタントラーメンですが、「お湯を注ぐだけで食べられる」という斬新さ、簡単で便利に調理できる点から、カップめんの人気が一気に高まりました。

Q10 災害時の食糧としてどんな取り組みがされているの？

A いち早くカップめんを供給できる体制を整えています

インスタントラーメンは、調理が簡単で保存がきくため、普段から家庭のストック食品として重宝されてきました。さらに、インスタントラーメンを災害用食料に利用する動きも活性化しています。

日本即席食品工業協会は、災害発生時に円滑に支援物資を供給するため、会員企業との間で「災害支援ガイドライン」を作成。また東京都とは、災害発生時に220万食のインスタントラーメンを供給する契約を締結しています。



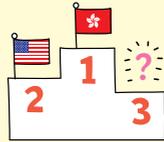
!! インスタントラーメン !!

図鑑を読むとわかるクイズ

クイズの答えは図鑑の中にあるよ!
最後まで読めばぜったいにわかるぞ!!

問題
1

2022年に日本から
インスタントラーメンを
3番目に多く
輸出している国は?



問題
2



このマークは「??と
おいしさを保証する
???マーク」です。
?の中に入るコトバは
何でしょう?



問題
3



これは日本の何県の
ラーメンかな?



第1章

インスタントラーメン の基本

第1章
インスタント
ラーメン
の基本

私たちの食生活に浸透しているインスタントラーメンですが、まだまだ知らないことがいっぱい。まずはインスタントラーメンの基本を学びましょう。

さあ、インスタントラーメンの世界にGO!

定義や分類、原材料に製造方法など、インスタントラーメンにまつわる情報は多岐にわたります。これらを理解すれば、インスタントラーメンをより深く知ることができます。

▼ インスタントラーメンとは

「インスタントラーメン」という名称は、1958（昭和33）年に世界初のインスタントラーメン「チキンラーメン」の誕生とともに生まれました。その後、和風めんや洋風めんも登場すると、それらも含めた即席めん全体の愛称として、用いられるようになりました。しかし、お湯を注いで手軽に食べられるめんが、何でも「インスタントラーメン」を名乗れるわけではありません。

農林省（現在の農林水産省）は1965（昭和40）年に、インスタントラーメンの品質基準となる「即席めんの日本農林規格」を制定しました。現在のこの規格では、インスタントラーメンを次のように定めています。

①小麦粉又はそば粉を主原料とし、これに食塩又はかんすい、その他めんの弾力性、粘性等を高めるもの等を加えて練り合わせた後、製めんしたもの（かんすいを用いて製めんしたもの以外のものにあつては、成分でん粉がアルファー化されているものに限る。）のうち、添付調味料を添付したもの又は調味料で味付けしたものであつて、簡便な調理操作により食用に供するもの（凍結させたもの及びチルド温度帯で保存するものを除く。）

②①にかやくを添付したもの。

インスタントラーメンの分類

インスタントラーメンは製法や形態によって、多種多様化しています。

① 包装・容器による分類

袋めん



カップめん



② めんの種類による分類

中華めん



焼きそば



欧風めん



和風めん

うどん



そば



③ めんの処理方法による分類

・油揚げめん（フライめん）

油で揚げてめんを乾燥したもの

・熱風乾燥めん（ノンフライめん）

熱風でめんを乾燥したもの

・生タイプ即席めん

めんを乾燥させず、酸で処理したもの

・棒状めん

めんを蒸熱せずに熱風で乾燥したもの

④ 味による分類

・しょうゆ味

・塩味

・味噌味

・カレー味

・ソース味

・とんこつ味 など



▼ 食感や保存性を高める、めんの原材料を学ぼう

原料の小麦粉はめんの種類によって異なる

インスタントラーメンのめんの主原料は、小麦粉です。小麦粉は、たんぱく質の含有量によって強力粉、準強力粉、中力粉、薄力粉に分けられます。

小麦のたんぱく質を「グルテン」といい、「粘着性」と「弾性」の2つの性質を持ち、多く含まれるほど粘り気や弾力が高く、強靱な生地になります。

中華めんには主に「準強力粉」が、うどんやそばの和風めんには「中力粉」が使われています。

品質を左右するため管理を徹底して保管

小麦粉は製品の品質に最も影響を与える主原料なので、入荷時に成分分析などを行い、定められた品質条件に合っているか検査されます。産地によって品



質や特性に違いが出ますし、小麦粉は「生きている」といわれるように、保管状態によって品質に変化が起こります。そのため、適正な品質管理ができる倉庫に保管されます。

食感の良さと湯戻り向上に役立つでんぷん

小麦粉だけでは出せない食感をつくり、お湯で戻りやすくするために使われるのが、でんぷんです。インスタントラーメンでは、主にジャガイモやキャッサバ（タピオカ）のでんぷんが使用されます。

でんぷんの種類による食感の違いが、製品の差別化につながることもあります。

中華めんが黄色いのはなぜ？



添加物として古くから使われる「かんすい」が、小麦粉中のフラボノイド系色素に作用して発色することで、特有の黄味がかかった色になります。しかし、かんすいのみで黄色くなるほど多く使うと、後の加熱処理で色や香味が悪くなるため、使用量を最低限に抑え、天然由来の色素で色味を補っています。

安定して保存でき、常温で溶けにくい食用油脂を使用

油揚げめんを揚げるときの油脂は、主にパーム油、調整ラード、純製ラード、およびこれらの混合油が使われます。

パーム油は、主にマレーシアで採れるパームの果肉に含まれる油を圧搾、精製したもので、融点が35～40℃と高いため、常温でもベタつくことはありません。安定した品質で保存ができるので、油揚げめんに適しています。



原料の油脂に、酸化防止効果がある「トコフェロール」というビタミンEを添加することで、保存性がさらにアップ。また、食用油脂のうち、食用植物油、食用精製加工油脂、精製ラードなどについては、別途JAS規格が定められています。インスタントラーメンの食用油脂には、遊離脂肪酸の含有量が少なく、品質安定性の高いものが使用されているので安心です。

▼スープとかやくの原材料と製造方法

スープ（添付調味料）は主に粉末、液体、顆粒の3種類があり、原材料には食塩やしょうゆなどの基本調味料や食物エキス、さらに酸味料などの添加物などが使われています。

製法は様々で、使う食材や仕上がりの形状、商品の特徴などに合わせ、最適な方法が採用されます。

スープの原材料と製造方法

粉末スープと液体スープでは、製造方法が異なります。

スープの主な製造方法

●粉末スープ

●スプレードライ製法

液体または液体と固体の混合物を、熱風の中へ噴霧し、急速に乾燥させて粉状にする方法です。



●液体スープ

●濃縮製法

液体スープは濃縮してあるので、お湯に溶いて使用します。濃縮には主に以下の4つの製法があります。

<煮沸濃縮>

高温で加熱し、水分を蒸発させて濃縮します。

<真空濃縮>

真空状態で水分を蒸発させて濃縮します。

<凍結濃縮>

含まれる水分を凍結させ、氷の結晶を分離することで水分を取り除きます。

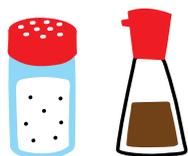
<膜濃縮>

水分以外を通さない逆浸透膜など、特殊な膜でろ過をして濃縮します。

スープの主な原材料

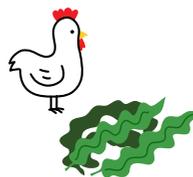
●基本調味料

食塩、しょうゆ、味噌、ソース、砂糖、食酢など



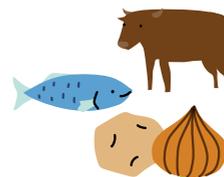
●エキス類

畜肉エキス、魚介エキス、昆布エキス、野菜エキスなど



●乾燥粉末

畜肉、魚介、野菜、果実、キノコ、のりなどを乾燥させて粉末にしたもの



●香辛料

コショウ、オールスパイス、ローリエ、ニンニク、唐辛子など



かやくの原材料と製造方法

かやくは保存性を高めるため、主に以下の製法が採用されています。

かやくの主な製造方法

●熱風乾燥

熱風をあてて乾燥させる方法で、最もよく使われている方法です。主に野菜類の乾燥に使われます。

●真空凍結乾燥

マイナス30℃で急速に凍結した後、そのまま真空にして乾燥させます。風味や栄養価が失われにくく、お湯や水での復元性に優れたかやくができます。たんぱく質が多い食材や、香味野菜の乾燥に使われます。

●マイクロ波加熱乾燥

材料を高周波誘電加熱装置に通して、内部からの発熱で組織形成と乾燥を同時に行う方法です。主に卵の乾燥に使われます。

●加圧加熱殺菌

食材を気密性のある容器包装で密封した後、蒸気または熱水が入った高圧釜で、中心部を120℃で4分間殺菌します。これにより、常温で長期間の保存が可能になります。

かやくの主な原材料

●野菜類

ネギ、キャベツ、メンマ、コーン、モヤシ、ニンジンなど



●肉類

チャーシュー、ミンチ、ブロッコ、ハムなど



●魚介類、海藻類

かまぼこ、イカ、エビ、ワカメ、のりなど



●その他

天ぷら、ワナン、卵など



▼ インスタントラーメンの賞味期限

食品の賞味期限（おいしく食べられる期間）については、消費者庁が「食品期限表示の設定のためのガイドライン」を、さらに（一社）日本即席食品工業協会が「即席めんの期限表示設定のためのガイドライン」を独自に設けています。これらに則って、インスタントラーメンの各メーカーは商品ごとに様々な試験を重ね、その結果により賞味期限を決定します。そのため、賞味期限は商品により異なりますが、主にカップめんは6ヶ月、袋めんは8ヶ月となっています。



インスタントラーメンを長く安全に保存する3つのポイント

1. 直射日光を避ける

油の酸化を抑えるために、直射日光を避けましょう。

2. 常温で保管する

温度が上がると劣化が早くなるので、常温で保管しましょう。

3. においが強い場所を避ける

防虫剤、殺虫剤、洗剤、芳香剤などの近くで保管すると、強い香りが移ることがあるので注意しましょう。

製造工程を学ぼう



インスタントラーメン (カップめん)が出来るまで

インスタントラーメンはどのように作られるのか、製造工程をたどってみましょう。



<https://www.instantramen.or.jp/factory/>

1.こね水調整 かんすいと塩を水に溶かす
中華めん特有のコシを出し、味や食感を良くする
かんすいや食塩を水に溶かします。

しっかり練るから
コシが出るんだよ

2.混合・練込み

めんのコシを生み出す
混ねつ機(ミキサー)で小麦粉と加水調製液を混ぜ合わせ、こねる作業です。網状の組織が形成され、めんのコシが生み出されます。



3.めん帯形成

網状組織を強化し、コシを強くする
回転する2個のロールの間に生地を通し、2枚のめん帯を作ってから、1枚に複合します。この工程により、めん網状組織が強化され、コシが強くなります。

4. 圧延(あつえん)

めん帯を薄く、均一にする

厚さ10mmほどのめん帯を2個1組の圧延ロールに4組以上通し、1mm前後まで薄くしていきます。めん厚みは、食感やスープの味によって変えます。



ここが スゴイ!

厚さの管理は100分の1mm単位! 精密に測定できるゲージを用いて、厚みをきっちり一定にしています。

5. めん線切り出し めん帯を切刃でめん線にする



仕上がっためん帯を、切り出し機にかけます。切刃が回転して、めん帯はめん線になります。中華めんの多くにウエーブがかかっているのは、波形を作る装置と補助コンベアーによるものです。

めんの種類によって 刃の幅が変わるよ



ここが スゴイ!

幅30mmのめん帯から切り出されるめんの本数を「番手」といいます。例えば20番手のめんは、1本の幅が1.5mmです。

6. 蒸熱(じょうねつ)

蒸し機でめんを蒸す

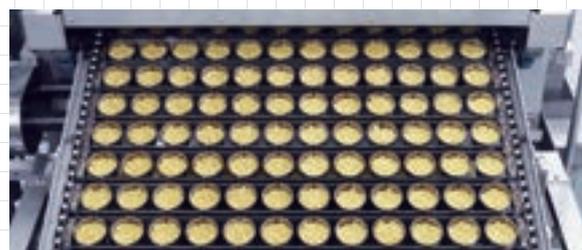
めん線を連続蒸し機に通して蒸熱します。100℃の蒸気で1~5分間蒸すことで、めんが消化できる状態となります。(アルファ化)



7. 型詰め

金属枠に1食ずつ入れて成型する

めんを切断してから、型詰めします。長さ20~70cmに切断し、丸型か角型の金属枠に1食ずつ入れて成型します。



めんのおいしさが決まる! アルファ化とは?



めん成分の約7割はでんぷんです。製造工程では、このでんぷんを2~3分の調理でおいしく食べられ、胃で消化できる状態に変化させます。これを「アルファ化」といいます。蒸したり、ゆでたり、油で揚げることによってもアルファ化できます。

8. 乾燥処理

めんを乾燥させる

主に「油揚げ」か「熱風」のいずれかの方法で乾燥させます。



油揚げ

140~160℃の揚げ油に、めんを1~2分通します。

30~40%あった水分が3~6%になります。



熱風乾燥

めんを熱風乾燥機にかけます。80℃前後の中を約30分かけて乾燥させます。

9. 冷却

高温になっためんを冷ます

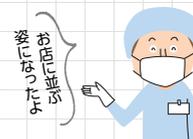
高温になっためんに冷風を吹きつけて冷まします。その後、重量・形・色・水分・油揚げ状態・冷却温度などを検査します。



10. 包装

袋・容器に入れて密封

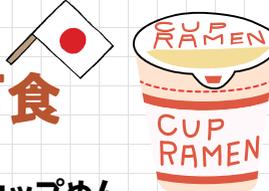
できあがっためんは、調味料やかやくとともに、容器に入れて蓋材で密封して収縮フィルムシートで包装します。



数字でわかる！こんなにすごい インスタントラーメン

いまや世界で愛されるインスタントラーメン。生産・流通・消費の規模や影響力がわかる数字から、意外な事実を示す数字まで、インスタントラーメンを数字から検証してみましょう。

59億9,140万食



日本で1年間に作られている
インスタントラーメンの数です

全体の約66%がカップめんが一番多く、袋めんは約33%とその半分です。

※協会((一社)日本即席食品工業協会。以下同じ)調べ・2022年度データ

袋めん

18億5,837万食



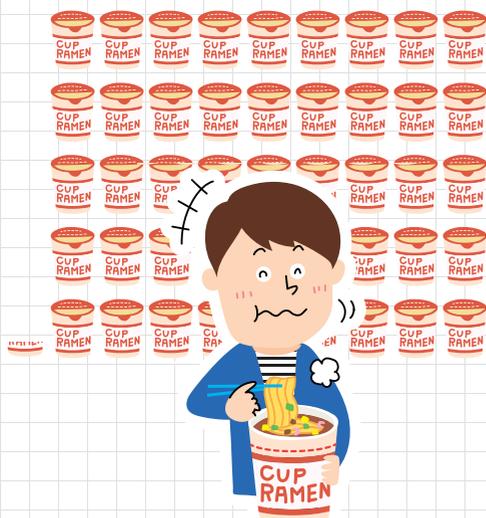
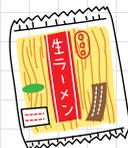
カップめん

39億7,406万食



生タイプ

1億5,896万食



48.8食

日本人が1年間に食べる
インスタントラーメンの食数

およそ8日に1回は食べている計算に。皆さんはどれくらいの頻度で食べていますか？

※日本に住む人を対象とした一人当たりの年間消費量(人口1億2445万人)
※協会調べ・2022年度データ

460倍

1958(昭和33)年 1,300万食

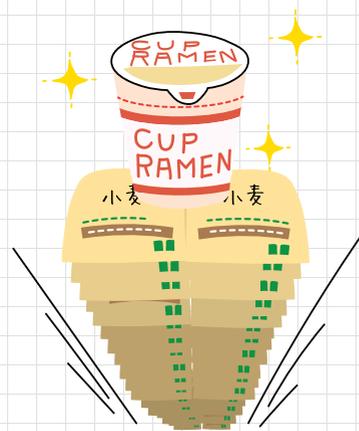
1962(昭和37)年 10億食

1966(昭和41)年 30億食

1974(昭和49)年 40億食

2022(令和4)年 59億食

日本の即席めん生産量の伸び率
わずか60年で、即席めん生産量は
ここまで伸びました。



31万t

インスタントラーメンの
日本で1年分の製造に
使われる小麦粉の量

めん類全体では149.0万t
で、インスタントラーメン
は、そのうち20.8%を占
めます。

※協会調べ・2022年度データ

1,545銘柄

全国で発売されたインスタントラーメン
のうち、JAS製品の銘柄数

市場のインスタントラーメンの約8割の銘柄
が、JASの厳しい基準をクリアし、その銘柄数は
1年間で1,545銘柄もあります。

※協会調べ・2022年度データ

カップめん

1,297銘柄



袋めん

248銘柄



「カップめん」への支出金額(1世帯当たり)

順位	市	支出金額(円)
1位	福島市	7,298
2位	青森市	7,274
3位	盛岡市	7,242

※総務省統計局/令和4年(2022)家計調査/(品目分類) 第6表 都市階級・地方・都道府県庁所在市別1世帯当たり年間の品目別支出金額,購入数量(二人以上の世帯)

7,298円

カップめんへの支出が最も多い福島市の年間購入費

第3位までは東北地方。カップめんが恋しくなるのは、比較的寒い地域だから？

「袋めん」への支出金額(1世帯当たり)

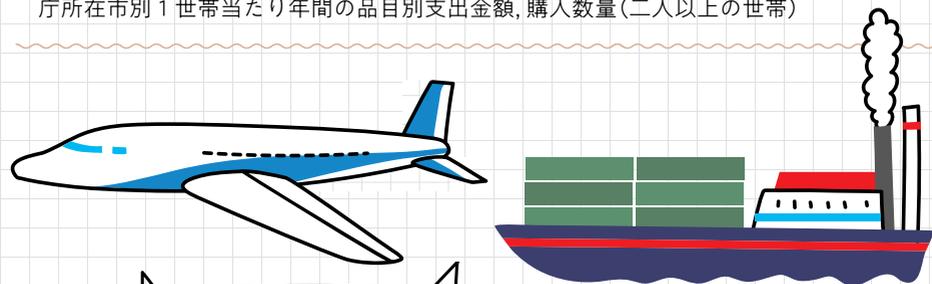
順位	市	支出金額(円)
1位	鳥取市	3,436
2位	松江市	2,903
3位	佐賀市	2,886

※総務省統計局/令和4年(2022)家計調査/(品目分類) 第6表 都市階級・地方・都道府県庁所在市別1世帯当たり年間の品目別支出金額,購入数量(二人以上の世帯)

3,436円

袋めんへの支出が最も多い鳥取市の年間購入費

ひと手間かかる袋めんが支持されているところに、インスタントラーメンへのこだわりが。



日本のインスタントラーメンの年間輸出量

2022年は輸出量および輸出金額が過去最高を記録しました。

※財務省貿易統計(輸出)

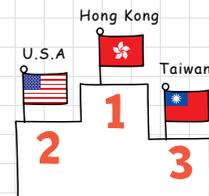
約1億2,698万食



日本からインスタントラーメンを輸出している国や地域の数

2022年の国別輸出量では、香港、アメリカ、台湾の順で上位を占めています。

※財務省貿易統計(輸出)



1,212.0億食

全世界で1年間に消費されたインスタントラーメンは、こんなにいっぱい!

内訳は中国/香港がトップ。以下、インドネシア、ベトナム、インド、日本が上位を占め、アジアで86%を占める1,046億食が消費されています。

※2022年世界ラーメン協会(WINA)調べ

121% → インスタントラーメンの世界総需要の伸び率

※2017年と2022年の比較



※世界ラーメン協会(WINA)推定

!! インスタントラーメン !!

か C O U N T ラーメン

下のわくの中に同じ絵が何個ずつあるかわかるかな?
自分の好きなものはすぐみつけれよう!!



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

答えは90ページを見てね

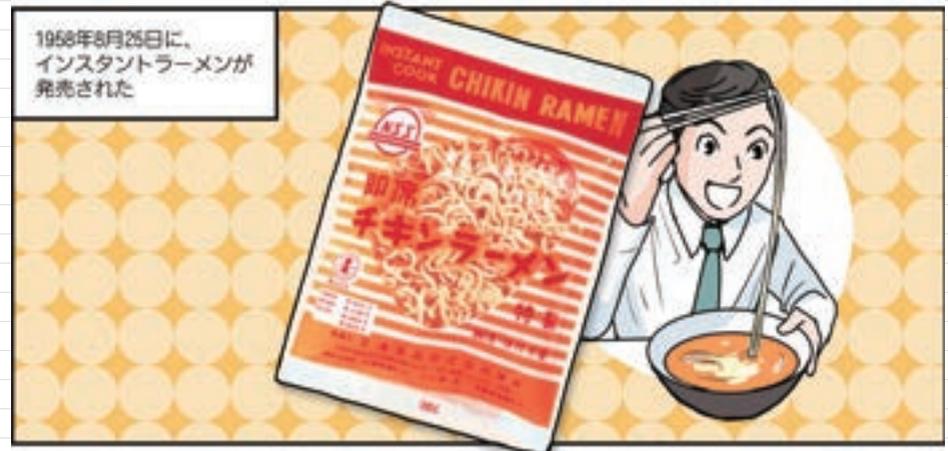
第2章

インスタントラーメン の歴史



インスタントラーメン 誕生物語





▼ 困難と苦労の上で生まれたインスタントラーメン

第2次世界大戦後の日本は、食料品をはじめ多くの物資が不足しており、食環境は劣悪でした。しかしその中で、中華そばは安価でカロリーが高く、栄養が取れる食事として重宝されていました。

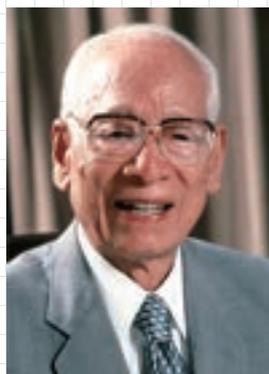
冬のある日、街角に立つラーメン屋台に、多くの人たちが並んでいるのを見た安藤百福氏。彼はその光景を見て、調理が簡単でおいしく、かつ安全なラーメンを作り、日本の人たちを活気づけたいと考えたのです。

さっそく取り組んだものの、今まで全く違った業界で仕事をしてきた百福氏にとって、ラーメン作りは未知の世界。自宅裏に建てた小屋で、早朝から夜中まで、めん作りに没頭しました。

夫人の天ぷら作りから得たヒントで成功

百福氏が目指したのは、簡単に調理でき長期間保存できるめんを作ることです。乾燥させためんにお湯を加えたらすぐに食べられるよう、試行錯誤を重ねました。

しかしそれを実現するには、原料の配合が難しく、よ



日清食品創業者の安藤百福氏。インスタントラーメンの生みの親として世界中に知られる

うやくめんができてもお湯で戻らなかったりと、失敗の連続です。

もはや開発を断念しようかと思いだめたとき、夫人が天ぷらを揚げている姿を見て、ヒントを得ました。

油の中にめんを入れると水分が抜け、それにより生じた穴にお湯が染み込むことで、やわらかなめんに戻ったのです。これが、インスタントラーメンの基本的な製法になりました。

発売直後は品切れ続出の大人気に！

1958（昭和33）年8月25日に、日本初のインスタントラーメン「チキンラーメン」が発売されました。当時は1食35円とやや割高でしたが、発売後すぐに大反響となり、販売店では品切れが続出します。その後、大量生産できるようになると、購入しやすくなりました。チキンラーメンに影響を受けて、様々なメーカーからもインスタントラーメンが続々と発売され、インスタントラーメンブームが巻き起こりました。

以後、現在に至るまで、たくさんの種類のインスタントラーメンが、作りだされているのです。



発売当初のチキンラーメンのパッケージ。中のめんがよく見えるつくりになっている



2008（平成20）年から現在も続いている7代目パッケージ。Wたまごポケットが画期的

インスタントラーメンの発明から現代までの歴史

「チキンラーメン」の誕生以降、日本の社会の変化や経済成長に合わせて、インスタントラーメンも進化し続けています。

回 インスタントラーメン年表 回

インスタントラーメン誕生期	1958年 (昭和33)	日清食品「チキンラーメン」発売 東京タワー完成
	1959年 (昭和34)	泰明堂(現・マルタイ)棒状めんのスープ別添「即席マルタイラーメン」発売
	1961年 (昭和36)	都一製麺(現・都一)が熱風乾燥によるノンフライめんを採用した冷やしラーメンを発売
	1962年 (昭和37)	明星食品「明星ラーメン」、東洋水産「マルちゃんハイラーメン」がスープ別添方式を採用
インスタントラーメン多様化期	1963年 (昭和38)	日清食品「日清焼そば」、東洋水産「マルちゃんたぬきそば」、エスコック「ワンタンメン」を発売
	1964年 (昭和39)	日本ラーメン工業協会発足 サンヨー食品「長崎タンメン」発売 タンメンブームが到来 オリンピック東京大会開催
	1965年 (昭和40)	即席めん類のJAS施行
	1966年 (昭和41)	サンヨー食品「サッポロ一番」、明星食品「明星チャルメラ」発売
	1967年 (昭和42)	エスコック、大判100gの「駅前ラーメン」を発売 100g大判製品が脚光を浴びる
	1968年 (昭和43)	みそラーメンブーム
	1969年 (昭和44)	ノンフライめんブーム アポロ11号月面着陸
	1970年 (昭和45)	アメリカ日清設立 シンガポール明星食品設立 日本ケンタッキーフライドチキン認可 日本万国博覧会(大阪万博)開催

※黒字=インスタントラーメン界、食品業界に関するできごと 赤字=一般社会のできごと

カップめん台頭期	1971年 (昭和46)	世界初のカップめん、日清食品「カップヌードル」発売
	1973年 (昭和48)	カップワンタンメン登場 スナックめん(カップめん)のJAS施行 第1次オイルショック
	1975年 (昭和50)	スナックめん(カップめん)の品質、容器などに関する自主規制要綱を決定 まるか食品「ペヤングソースやきそば」を発売 カップ焼きそばが売れ行き好調に 東洋水産「マルちゃんカップ天ぷらそば」「マルちゃんカップきつねうどん」をはじめとしたカップ和風めんが台頭
	1976年 (昭和51)	袋入りノンフライめん第2次ブーム
エリア化・高級化期	1978年 (昭和53)	各メーカーの海外への技術供与や海外法人設立が活発に
	1979年 (昭和54)	ハウス食品「うまかつちゃん」を発売。九州向け製品の台頭 第2次オイルショック
	1980年 (昭和55)	即席めん類の輸入自由化
	1981年 (昭和56)	エスビー食品、ロッテ、カンロ、カバヤなど相次ぎミニ即席ラーメンを発売 明星食品が高価格袋めん「中華三味」を発売。高価格めんブームに
	1983年 (昭和58)	わかめラーメンブーム 東京ディズニーランドオープン
	1985年 (昭和60)	科学万博つくば'85開催
	1986年 (昭和61)	辛口ラーメンブーム
	1988年 (昭和63)	エスコック、大盛カップめん「スーパーカップ1.5倍」シリーズを発売。 各社がこれに続く
	1989年 (平成1)	カップめんのJAS格付け数量、生産量ともに50%を超え、袋めんを抜く 元号が平成に 消費税3%導入 横浜博覧会開催
	1991年 (平成3)	5食または3食詰め即席めん増える
ヘルシー志向期	1993年 (平成5)	消費者からの要望が高まり、栄養成分の表示を開始
	1994年 (平成6)	日付表示を賞味期限(品質保持期限)に移行
	1996年 (平成8)	食物繊維をめんに練りこんだ、日清食品おいしさプラスシリーズ「サイリウムヌードル」を発売

1997年 (平成9)	世界ラーメン協会発足 消費税率が5%に引き上げ
2001年 (平成13)	エースコック「スープはるさめ」発売
2002年 (平成14)	欧州統一通貨「ユーロ」流通開始 健康増進法公布
2005年 (平成17)	日清食品が世界初の宇宙食ラーメンとして「スペース・ラム」を発売
2006年 (平成18)	CODEX 総会で即席めんの世界規格成立
2011年 (平成23)	カップヌードルミュージアムオープン 袋めん新時代の到来
2015年 (平成27)	減塩、糖質オフ、コレステロールゼロなどの健康軸の商品開発が加速 世界ラーメン協会（WINA）食品安全会議を横浜で開催 ミニカップめんが適量・少量化ニーズで拡大
2016年 (平成28)	高級食材・ご当地食材使用のカップめんブーム
2017年 (平成29)	各メーカーの海外展開が加速
2018年 (平成30)	即席めん誕生 60 周年を迎える 世界ラーメンサミットが大阪で開催

▼ インスタントラーメンはますます多様化

1960年代半ば、インスタントラーメンは第二の黄金期を迎え、画期的な新製品が数多く登場しました。

日清食品は、1963（昭和38）年に夏場商品として、「日清焼そば」を発売。エースコックは「ワンタンメン」、東洋水産は和風めんの先駆けとなった「マルちゃんたぬきそば」を発売しました。

多くの新商品が世に送り出される一方で、激しい価格競争が発生したり、粗悪品が出回るなどの問題も表面化します。そこで業界では、インスタントラーメンの品質向上を目指し、1964（昭和39）年に、現在の（一社）日本即席食品工業協会の前身となる「日本ラーメン工業協会」を発足させました。そして1965（昭和40）年には、即席めん類のJAS（日本農林規格）が制定されたのです。

こうした流れがインスタントラーメンの製造技術の向上へとつながり、高品質なインスタントラーメンが次々と発売されていきます。

1966（昭和41）年には、サンヨー食品「サッポロ一番」がヒット商品に。続いて上質な特等粉を使用した、明星食品の「明星チャルメラ」が人気商品となります。1968（昭和43）年にダイヤ食品が発売したノンフライめん「サッポロ柳めん」は、液体スープを別添えにした初の商品で、それが以後の包装技術の開発にもつながりました。

カップめんの登場が再び市場を活気づける

大阪万博が開催された1970（昭和45）年頃のインスタントラーメン市場は、以前のような勢いが失われていました。その状況を打破したのが、1971（昭和46）年に登場した、「カップヌードル」です。当時はフォークが付き、食品、容器、食器が一体となった食品として話題になりました。

あまりの斬新さに、発売当初は流通業界が取り扱いに迷い、デパートや駅の売店、レジャー施設、自衛隊などに流通経路が絞られたというエピソードも残っています。

若い世代の消費者を獲得したカップめん

容器が店頭では「包装材」、お湯を注ぐ時には「調理器具」、食べる際には「食器」に。カップめんのこの新しいスタイルは、インスタントラーメンだけでなく、加工食品全般に革新的な影響を与えることとなりました。

若者たちのライフスタイルにもマッチし、海外でも受け入れられるなど、新たな市場の開拓につながりました。

▼ベストセラーとなる人気カップめんが続々と誕生

センセーショナルに登場したカップめんの売り上げは、その後急激に伸びます。1973（昭和48）年の時点で、カップめんの製造販売に参入したメーカーは14社にのぼり、当時流通していた銘柄は26を超えました。それに応じて、生産量も1972（昭和47）年の1億食から急速に伸び、わずか3年後の1975（昭和50）年には、なんと11億食になりました。

1970年代には、新たなジャンルのカップめんも相次いで登場しています。中でも注目は、「焼きそば」と「和風めん」。現在でもベストセラーとなっている商品や、その前身となる商品が、次々と発売されました。

■1970年代に登場した人気カップめん

●1974（昭和49）年

恵比寿産業「エビスカップ焼そば」
エースコック「カップ焼そばバンバン」



●1975（昭和50）年

まるか食品「ペヤングソースやきそば」
日清食品「カップヌードル天そば」
東洋水産「マルちゃんカップきつねうどん」
「マルちゃんカップ天ぷらそば」



●1976（昭和51）年

日清食品「焼そばU.F.O.」
日清食品「どん兵衛きつね」



●1977（昭和52）年

明星食品「めん吉ラーメンどんぶりくん」

生タイプめんの登場で再び市場が活性化

カップめんの生産量が袋めんを抜いた1989（平成元年）年には、島田屋本店がカップ入りの生タイプ即席めん「真打ちうどん」を発売。冷蔵保存が常識だった生タイプめんの、常温での流通を可能にしたのです。1991（平成3）年には、明星食品が中華めん初の生タイプ即席めん「夜食亭」を発売しました。

1992（平成4）年に登場した日清食品「ラ王」は、インスタントラーメンなのに生めんの味わいが楽しめることで評判となり、生タイプめんの需要拡大につながる商品となりました。

2002（平成14）年頃からは、でんぷんを原料にした春雨や、米粉を原料にしたフォーなど、小麦粉以外の原料を使ったカップめんも登場。市場の広がりを後押ししています。



生めんの味わいが楽しめる日清食品「ラ王」

新しい製法によるノンフライ袋めんの登場

1971（昭和46）年のカップめん登場以来、袋めんの生産量は減少傾向でありましたが、2011（平成23）年末に生めんとそん色ない食感の袋めんが登場し、その風味が消費者に好まれました。これに先立つ新たなストレートめんの登場やちゃんぽん味等の台頭もあり、袋めんは活気を取り戻しました。

時代ごとのトレンドを振り返る

食のトレンドや世相を反映して、インスタントラーメンにも様々な流行がありました。その移り変わりを振り返ります。

▼ ラーメンにもある流行

約60年に及ぶインスタントラーメンの歴史の中には、いくつかの大きな流行があり、それに合った特徴的な商品が各メーカーから製造されました。

インスタント焼きそば…メーカーごとに独自の工夫

初めて市場に出回ったインスタント焼きそばは、1963(昭和38)年発売の「日清焼きそば」です。1975(昭和50)年には恵比寿産業の「タイマー付き焼きそば」と、まるか食品の「ペヤングソースやきそば」が、相次いで発売されました。

中でも「ペヤングソースやきそば」は、業界初といわれる3つの取り組みがなされています。1つめは容器の形状で、カップめんの容器は丸型が一般的だった中、四角い容器にしました。2つめはかやくを容器に直接入れるのではなく、保存性を考慮して袋入りにしました。3つめはソースの形態で、粉末から液体にしたことで、めんとからみやすく、コクやまろやかさが増しました。

翌年には、日清食品「日清焼きそばU.F.O.」が発売されました。もっちりとしためんや、食べごたえのある大容量が支持され、ベストセラーになりました。



日清食品
「日清焼きそば」



日清食品
「日清焼きそばU.F.O.」

和風めん…だしの味わいを追求した、こだわりの商品

焼きそばと同様に、和風めんのカップめんも発売されました。1975(昭和50)年に発売された、東洋水産の「カップきつねうどん」は、最高の和風だしを追求すべく、つゆの原材料となるカツオ節の選択から研究が重ねられました。同商品の味のつくりは、現在の「赤いきつね」へと継承されています。

翌年には日清食品が「日清のどん兵衛きつね」を発売。東日本と西日本でだしの味を変えており、地域による味覚の違いを意識したこだわりが見られました。

ご当地ラーメン…とんこつラーメンのヒットがカギに

1970年頃からのラーメンブームの流れで、全国のご当地ラーメンの人気の高まりました。これに合わせ、インスタントラーメンも「ご当地ラーメン版」が注目されるようになります。

先駆けとなったのが、1979(昭和54)年にハウス食品が発売した、とんこつ味の「うまかっちゃん」。九州限定で販売したところ大ヒットし、全国に展開されました。明星食品も1983(昭和58)年に「ラーメン紀行」を発売。札幌編、東京編、大阪編と、各地版のシリーズ化に成功しました。

高級めん…ワンランク上の味が本格志向にマッチ

1980年代には、インスタントラーメンに「高級めん」ブームが到来します。コシにこだわったノンフライめんや、中華料理の調味料を用いて、本格中華めんの味を再現した「中華三昧」などで、一般的な袋めんの4倍以上の値段ながら、ワンランク上の味を求める層に支持されました。

わかめラーメン…健康志向のカップめん

高級めんブームの中、さらなる差別化を図って登場したのが、健康路線のわかめラーメンでした。

1982（昭和57）年にまるか食品が「ペヤングわかめラーメン」を、翌年にはエースコックが「わかめラーメン」を発売しました。テレビCMのインパクトもあり、この新たなジャンルが広く浸透していったのです。発売直後はカップめん市場の約1割を、わかめラーメンの関連商品が占めるほどでした。

ワカメが体に良いミネラルや食物繊維を豊富に含んでいることだけでなく、和の素材であるワカメと中華めんとの相性の良さも、人気を後押ししました。



まるか食品
「ペヤングわかめラーメン」



エースコック
「わかめラーメン」

カップめんのミニ化…「おかしめん」として間食に

1981（昭和56）年頃から進んだのが、カップめんの「ミニ化」です。先導したのはエスビー食品、ロッテ、カンロ、カバヤ食品といった菓子メーカーで、「おかしめん」と称して人気の火付け役となりました。

これにならうように、1984（昭和59）年にはインスタントラーメンを扱う大手メーカーが、自社の主力商品をミニサイズ化。現在では定番のカテゴリーのひとつとなっています。

激辛ブーム

キムチ味など辛味に特徴のある即席めんは1990（平成2）年頃（豚キムチ、辛ラーメン）からありますが、

特に辛さを強調した激辛即席めん（とんがらし麺）は2000（平成12）年頃に誕生しています。その後2003（平成15）年のお菓子「暴君ハバネロ」の大ヒットから、辛さをより強めた商品を各社発売しており、ペヤング激辛やきそばや、蒙古タンメン中本を再現したカップめんなどが人気となりました。

超大盛りブーム

2004（平成16）年8月に、通常版サイズのめんが2個入ったペヤングソースやきそば「超大盛」が発売されました。一躍人気商品となり、様々な超大盛商品が誕生。その後も継続して商品を発売し、4倍のめんが入った製品などはTwitterやYouTubeなどSNS上で特に話題となりました。

エスニックブーム

東南アジアの食文化を再現した製品が2014（平成26）年以降、トムヤムクン味をはじめとして、ラクサ、グリーンカレーなど多種多様な味の即席めんが誕生しました。即席めんとの相性も良く、現在も定番化し、人気があります。

回 インスタントラーメンとSNS 回

幅広い世代に向けて SNS を活用して情報発信をしています。

インスタントラーメンナビ
公式 X (旧ツイッター)
<https://mobile.twitter.com/instantmen>



（一社）日本即席食品工業協会では、公式 X (旧ツイッター) を開設。楽しく役立つ情報発信を行っています。

見たこと、食べたことありますか？

時代を作ったこの逸品 インスタントラーメン史に残る 銘柄

記憶に残る品、懐かしの品、思い出の品…。
進化と発展の礎となった銘柄が勢揃い。

1 チキンラーメン
1958 (昭和33)年 / 日清食品



4 明星味付ラーメン
1960 (昭和35)年 / 明星食品



7 日清焼そば
1963 (昭和38)年 / 日清食品



10 長崎タンメン
1964 (昭和39)年 / サンヨー食品



2 即席味付 北京ラーメン
1959 (昭和34)年 / エースコック



3 即席マルタイラーメン
1959 (昭和34)年 / マルタイ



6 マルちゃんハイラーメン
1962 (昭和37)年 / 東洋水産



9 マルちゃんたぬきそば
1963 (昭和38)年 / 東洋水産



5 支那筍入り明星ラーメン
1962 (昭和37)年 / 明星食品



8 ワンタンメン
1963 (昭和38)年 / エースコック



11 サッポロ一番
1966 (昭和41)年 / サンヨー食品



14 出前一丁
1968 (昭和43)年 / 日清食品



17 生中華
1969 (昭和44)年 / 日清食品



20 カップヌードル
1971 (昭和46)年 / 日清食品



23 ペヤングソースやきそば
1975 (昭和50)年 / まるか食品



12 明星チャルメラ
1966 (昭和41)年 / 明星食品



15 サッポロ柳めん
1968 (昭和43)年 / ダイア食品



18 来々軒
1969 (昭和44)年 / サンヨー食品



21 ハウスシャンメンしょうゆ味
1973 (昭和48)年 / ハウス食品



24 マルちゃんカップきつねうどん
1975 (昭和50)年 / 東洋水産



13 駅前ラーメン
1967 (昭和42)年 / エースコック



16 中麺
1969 (昭和44)年 / 明星食品



19 なま味ラーメン
1969 (昭和44)年 / 東洋水産



22 ミニ・ラーメンちびろく
1974 (昭和49)年 / 明星食品



25 カップきつねうどん
1975 (昭和50)年 / 東洋水産



26/ 日清焼そばU.F.O.
1976 (昭和51)年/日清食品



27/ 赤いきつねうどん
1978 (昭和53)年/東洋水産



28/ 長崎皿うどん
1979 (昭和54)年/マルタイ



41/ 好きやねん
1985 (昭和60)年/ハウス食品



42/ うまいっしょ
1986 (昭和61)年/ハウス食品



43/ スーパーカップ1.5倍
1988 (昭和63)年/エースコック



29/ うまかっちゃん
1979 (昭和54)年/ハウス食品



30/ 九州ラーメンよかどん
1980 (昭和55)年/サンヨー食品



31/ 九州っ子
1980 (昭和55)年/明星食品



44/ 日清ラ王
1992 (平成4)年/日清食品



45/ 一平ちゃん夜店の焼そば
1995 (平成7)年/明星食品



46/ 麺の達人
1996 (平成8)年/日清食品



32/ くおーか
1980 (昭和55)年/日清食品



33/ 中華三昧
1981 (昭和56)年/明星食品



34/ ベヤングわかめラーメン
1982 (昭和57)年/まるか食品



47/ 凄麺
2001 (平成13)年/ヤマダイ



48/ ぶぶか 油そば
2002 (平成14)年/明星食品



49/ 辛ラーメン
2002 (平成14)年/農心ジャパン



35/ 華味餐厅
1982 (昭和57)年/東洋水産



36/ 麺皇
1982 (昭和57)年/日清食品



37/ マダムヤン
1982 (昭和57)年/ハウス食品



50/ 飲み干す一杯
2003 (平成15)年/エースコック



51/ ベヤングソースやきそば超大盛
2004 (平成16)年/まるか食品



52/ リフィル
2007 (平成19)年/日清食品



38/ わかめラーメン
1983 (昭和58)年/エースコック



39/ ラーメン紀行
1983 (昭和58)年/明星食品



40/ 桃李居
1983 (昭和58)年/サンヨー食品



53/ 究麺
2009 (平成21)年/明星食品



54/ 太麺堂々
2009 (平成21)年/日清食品



55/ JANJAN ソース焼そば
2010 (平成22)年/エースコック



56 新麺組
2010(平成22)年/エースコック



57 麺の力中華そば
2011(平成23)年/サンヨー食品



58 マルちゃん正麺
2011(平成23)年/東洋水産



59 ラ王(袋)
2012(平成24)年/日清食品



60 頂
2013(平成25)年/サンヨー食品



61 低糖質麺シリーズ
2015(平成27)年/明星食品



62 マルちゃん正麺カップ
2015(平成27)年/東洋水産



63 和ラー
2016(平成28)年/サンヨー食品



64 ノンフライチャルメラ豚骨
2016(平成28)年/明星食品



65 お椀で食べるシリーズ
2016(平成28)年/日清食品



66 QTTA
2017(平成29)年/東洋水産



67 モッチッチ
2017(平成29)年/エースコック



68 カップヌードルソルトオフ
2019(平成31)年/日清食品



69 だしの旨みで減塩 中華そば
2021(令和3)年/エースコック



70 カップヌードルPRO
2021(令和3)年/日清食品



インスタントラーメンナビ 【公式】X (旧Twitter)

インスタントラーメンナビ
公式アカウントです!!

楽しいイベント情報や
ラーメンのレシピを
お届けします。

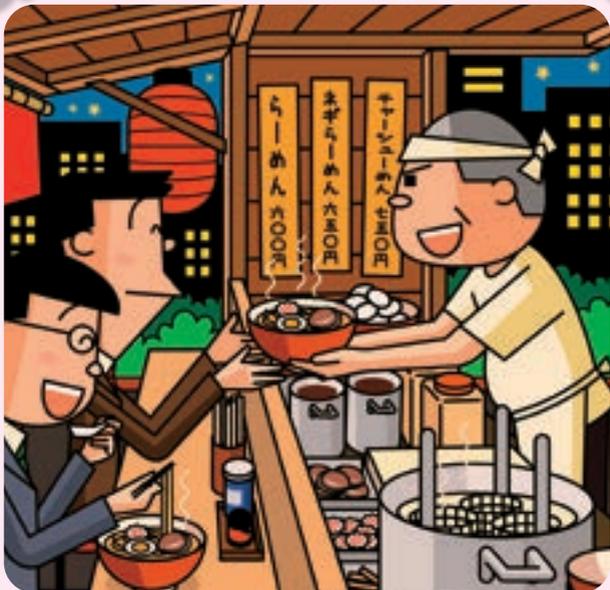


X (旧Twitter) から
フォローしよう!



ラーメン屋台！
まちがいさがし

間違いは8つ
ぜんぶみつけられるかな？



答えは
90ページを見てね

第3章

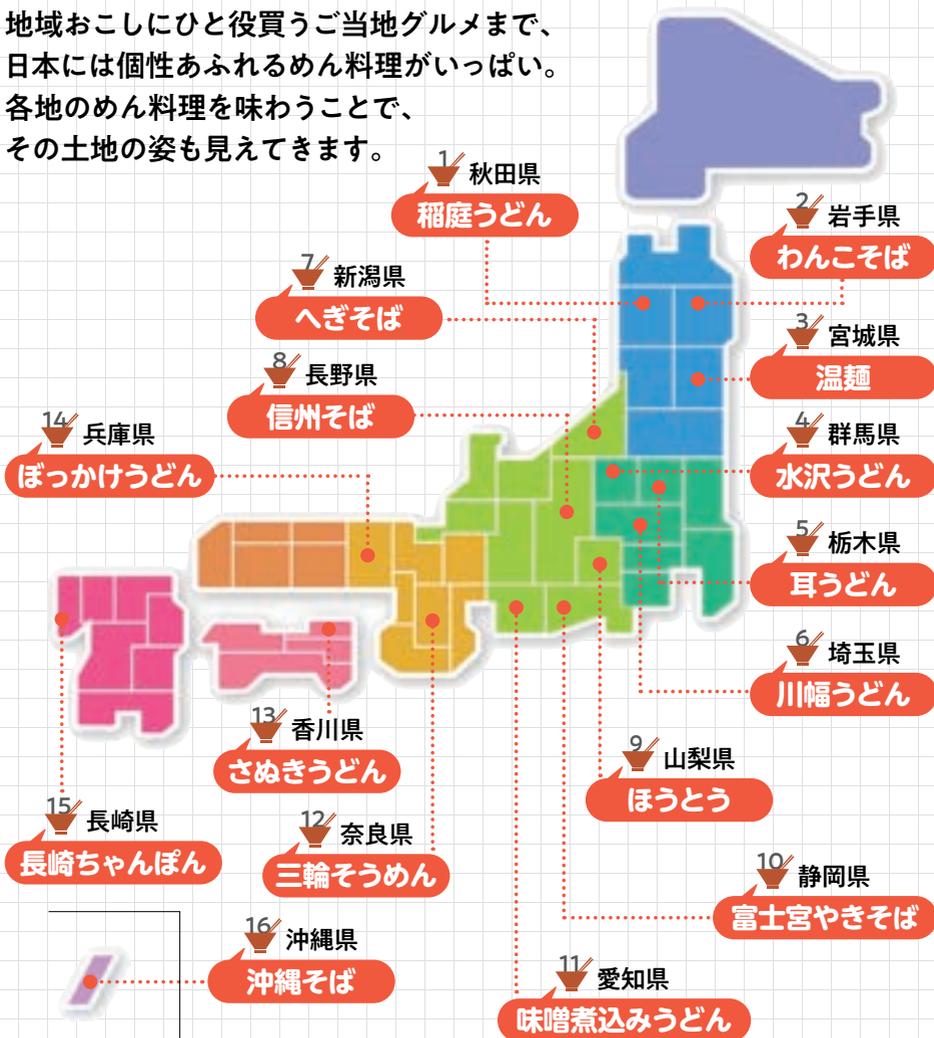
インスタントラーメン
と食文化

第3章
インスタント
ラーメン
と食文化

日本そして世界のめん食文化に合わせて、様々な場面や用途に応じて、インスタントラーメンの活躍の場は、どんどん広がっています。

日本のめん料理にはどんなものがあるの？

伝統と歴史がある郷土料理から、地域おこしにひと役買うご当地グルメまで、日本には個性あふれるめん料理がいっぱい。各地のめん料理を味わうことで、その土地の姿も見えてきます。



▼ 地域の食文化に根付いた、日本のめん料理の数々

日本でめん料理が食べられるようになったのは、奈良時代といわれています。当時のめんは、小麦粉に米粉と塩を混ぜて練り、手で伸ばした、そうめんのようなものでした。

室町時代初期には現在のうどんに似た形状のめんが現れ、江戸時代になると、そば粉と小麦粉を混ぜて練ったものをめん状にした「そば切り」が登場しました。江戸では当時からそばの人気が高く、今も東京ではそば屋が、大阪ではうどん店が多い傾向があります。

ほかにも、めん食文化は様々な形で全国へと広まり、その土地の伝統や気候、風土にあわせた料理が形作られていきました。ここでは、日本各地の郷土のめん料理とその由来を学んでいきましょう。

秋田県 いなにわ
1 稲庭うどん
手延べ製法による干しうどん。めんは薄い黄色で、冷麦より太いぐらい。



宮城県 うーめん
3 温麺
白石市が特産のそうめんの一種。めんの長さが約9cmと短い。



岩手県
2 わんこそば
ひと口ずつ小分けされた温かいそばを、椀に入れて薬味と一緒に食べる。給仕がついてその都度椀に盛ってくれる。その楽しさが観光客に人気。

群馬県
4 水沢うどん
水沢 観音付近の集落で食べられている。めんはやや太めでコシがあり、透き通るよう。ざるうどんにすることが多い。



栃木県

5 耳うどん

佐野市の郷土料理で、耳の形をしためんは、すいとんのような食感。正月に食べる習慣がある。



埼玉県

6 川幅うどん

鴻巣市内を流れる荒川の川幅が、日本一であることにちなんで誕生したご当地グルメ。うどんの幅は約8cm以上。



愛知県

11 味噌煮込みうどん

岡崎地方で作られている八丁味噌のつゆで、硬めのうどんを煮込む。土鍋で煮てそのまま出されるので、食べ終わるまで熱々。



奈良県

12 三輪そうめん

日本で最初に作られた手延べそうめんといわれる。ひも状の小麦粉を細く延ばし、天日で乾燥させて仕上げる。



新潟県

7 へぎそば

魚沼地方が発祥のそば。つなぎに布海苔を使い、「へぎ」という器に盛り付けて出される。独特の風味とコシが特徴。



長野県

8 信州そば

一般的には長野県で作られるそばの総称。長野県信州そば協同組合では、そば粉40%以上の干しそばを「信州そば」と認定している。



香川県

13 さぬきうどん

一人当たりのうどんの消費量が日本一の、香川県民のソウルフード。釜揚げなどでシンプルにいただく。



兵庫県

14 ぼっかけうどん

牛すじ肉とこんにゃくを甘辛いだしで煮込んだ「ぼっかけ」を、うどんにのせて食べる。神戸市長田区が発祥。



山梨県

9 ほうとう

塩を加えない小麦粉で打った幅広のめんを、野菜と一緒に味噌で煮込んだ郷土料理。武田信玄の陣中食でもあった。



静岡県

10 富士宮やきそば

蒸した後、ゆでずに冷やしためんは、水分が少なくコシのある食感。肉かすを具にするのが特徴で、削り粉(だし粉)をかけて食べる。



長崎県

15 長崎ちゃんぽん

貧しかった留学生向けのめん料理が起源。魚介類、肉、野菜を炒めて具にし、めんとともにスープで煮込む。



沖縄県

16 沖縄そば

めんにはそば粉は使っておらず、中華めんと同様に小麦粉とかんすい、塩で作られる。だしは豚骨やカツオ節などからとる。





知ってる？ 日本のラ〜

日本のさまざまなラーメン

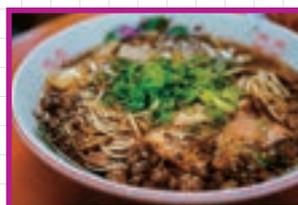
中国から伝わっためん料理は、日本で独自に進化して「ラーメン」になりました。全国には、その地方で発展したさまざまなラーメンがあります。

※紹介しているラーメンは、一例です。



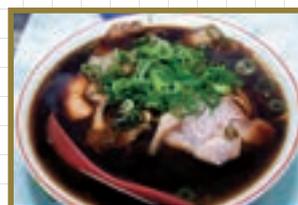
福岡県 博多ラーメン

ソメンのような白く細いストレート麺。スープは白くにごったとんこつ。紅シヨウガや高菜漬けのトッピングが一般的。



広島県 尾道ラーメン

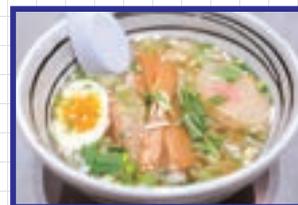
屋台から発展した、ぶたの背脂を浮かせた醤油ベースのスープと平打ち麺が特徴だが、店ごとの個性も多い。



京都府 京都ラーメン

こってりと濃厚なスープが特徴で、背脂が乗ったものも多い。麺は、かん水の少ない、ストレートが一般的。

メン



北海道 函館ラーメン

とんこつや鶏ガラ等のダシに塩タレを入れた透明な塩味スープ。麺は柔らかなめの中太ストレート麺。具材は、チャーシュー、メンマ、長ネギ、ホウレン草、なるとが一般的。



北海道 札幌ラーメン

とんこつなどを煮出したスープにみそを入れ、タマネギ・キャベツ・モヤシなどの炒めた野菜を載せるのが定番。麺は中太のちぢれ麺。



栃木県 佐野ラーメン

竹を使って麺をうつ、青竹打ちの平麺が特徴。スープはコクのあるしょうゆ味。具材についてはチャーシュー、きざみ長ネギが一般的。



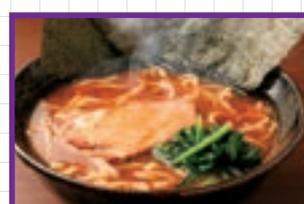
福島県 喜多方ラーメン

スープはしょうゆ味の透明なとんこつスープが基本で、麺の幅は約4mmの太麺。具材はチャーシューを主として、ねぎ、メンマ、なるとなどが一般的。

竹を使って麺をうつ、青竹打ちの平麺が特徴。スープはコクのあるしょうゆ味、具材についてはチャーシュー、きざみ長ネギが一般的。

竹を使って麺をうつ、青竹打ちの平麺が特徴。スープはコクのあるしょうゆ味、具材についてはチャーシュー、きざみ長ネギが一般的。

竹を使って麺をうつ、青竹打ちの平麺が特徴。スープはコクのあるしょうゆ味、具材についてはチャーシュー、きざみ長ネギが一般的。



神奈川県 横浜ラーメン

中華料理から発展したスープはとんこつしょうゆベース。太い中華麺に、具材はホウレン草、チャーシュー、のりなど。麺の硬さや油の量、味の濃さを好みに調整できる。



東京都 東京ラーメン

現在まで続くオーソドックスなラーメン。スープは鶏がらをメインに野菜やとんこつを煮出し、タレはしょうゆの和風。ちぢれ麺に具材はチャーシュー、メンマ、ネギ。

現在まで続くオーソドックスなラーメン。スープは鶏がらをメインに野菜やとんこつを煮出し、タレはしょうゆの和風。ちぢれ麺に具材はチャーシュー、メンマ、ネギ。

現在まで続くオーソドックスなラーメン。スープは鶏がらをメインに野菜やとんこつを煮出し、タレはしょうゆの和風。ちぢれ麺に具材はチャーシュー、メンマ、ネギ。



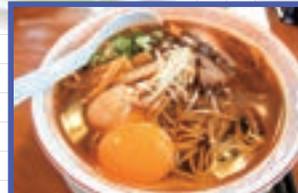
長崎県 長崎ちゃんぽん

ぶた肉、野菜、かまぼこなど、十数種の具材をラードで炒め、鶏ガラやとんこつから取ったスープで味を調える。そこにちゃんぽん用の麺を入れて煮立せるのが特徴。



熊本県 熊本ラーメン

麺は中太ストレート麺を使い、やや堅め。スープにはとんこつに鶏ガラを使い、揚げニンニク等を入れるのも特徴。



徳島県 徳島ラーメン

麺は、縮れが少なく短め。固さは柔らかめで、スープは3種類あり。煮込んだぶたバラ肉に生卵がのっているのが特徴的。



岐阜県 高山ラーメン

スープは鶏ガラベースのあっさりしょうゆ。麺は極細ちぢれ麺。通常のラーメンはスープとタレを別々に作ることが多いが、スープとタレと一緒に煮込むのが特徴的。

中華料理から発展したスープはとんこつしょうゆベース。太い中華麺に、具材はホウレン草、チャーシュー、のりなど。麺の硬さや油の量、味の濃さを好みに調整できる。

中華料理から発展したスープはとんこつしょうゆベース。太い中華麺に、具材はホウレン草、チャーシュー、のりなど。麺の硬さや油の量、味の濃さを好みに調整できる。

中華料理から発展したスープはとんこつしょうゆベース。太い中華麺に、具材はホウレン草、チャーシュー、のりなど。麺の硬さや油の量、味の濃さを好みに調整できる。



インスタントラーメン 面白雑学

北海道・関東・関西で
色や味が違う！
各社こだわりのだし、つゆに注目

「日清のどん兵衛」や「マルちゃん 赤いきつね」は、エリアごとにスープを変えているのをご存じですか？ 北海道版は道産の利尻昆布でだしをとり、関東版はカツオだしとしょうゆで濃い目に、関西版はコンブとカツオを併用し、上品なだしに仕上げられています。各地を訪れた際には、ぜひ食べ比べを。

世界初のインスタントラーメンは
なぜ、チキン味だったの？

世界初のインスタントラーメンは、しょうゆ味や味噌味ではなく、なぜチキン味だったのでしょうか。開発者の安藤百福氏は、「どこの料理先進国もスープの基本はチキン。あっさりしてくせがなく、皆に愛される味」という理由で決めたそう。「チキンラーメン」はいまもベストセラーです。

世界のめん料理を学ぶ

世界には、その国の食文化を反映したユニークなめん料理がたくさんあります。種類や味、作り方、そして材料や食べ方なども国によって様々。めん料理を通して、各国の食文化を探ってみましょう。

▼世界に広がるめん料理を知ろう

めんの歴史は古く、誕生の経緯については諸説あります。紀元前7000年頃、西アジアで栽培された小麦粉がシルクロードを経て中国に運ばれたことがきっかけで、めんが生まれたという話も伝わって



います。当初のめんは、今のような細長い形状でなく、すいとんのように平たかったり、わたんのような皮状だったりしたといわれています。

めんは、世界中の様々な食文化と融合することで、数え切れないほど多くの種類の料理になりました。例えばめん発祥の地といわれる中国北部には、水と塩を加えてこねた小麦粉を手で伸ばした「拉麺」というめん料理があります。イタリアの「パスタ」も中国が起源といわれ、中国を訪れたマルコ・ポーロが持ち帰っためんが、パスタへと進化したという説があります。

このように、世界のめん料理は国と国との交易により生まれ、伝播し広まっていったのです。次のページから、地図と合わせて世界のめん食文化を見てみましょう。



バングラデシュ

シェマイ



細く伸ばしためんを揚げ、牛乳とシナモンをかけた料理。スイーツとして食べられることが多い。

スリランカ・インド

ストリングホッパー



練った米粉をめん状にして蒸した、南インドの伝統的なめん料理。野菜やカレーと一緒に食べる。

タイ

パッタイ



センレックという、米からできた細めんを使った焼きそば。平打ちめんにご酸っぱいソースがからむ。

マレーシア

ミーゴレン



中華めんをエビや野菜と一緒に炒め、ナンプラーやニンニクなどで味付けした焼きそば。

ミャンマー

モヒンガー



米粉から作った細めに、ナマズや雷魚などの淡水魚からとったスープをかけた料理。

中国

刀削麺



山西省発祥の料理。くの字型に曲がった包丁で鍋の中に生地を細長くそぎ落としてゆでる。

牛肉麺



蘭州の代表的なめん料理。小麦粉から作っために、煮込んだ牛肉がのる。すっきりとした牛骨スープが特徴。

アジア

韓国

ビビンネンミョン



やわらかいめんをスープに入れた平壤冷麺と対照的に、辛い味付けがコシのあるめんからむ。

台湾

ビーフン



米粉で作った細めのめん。乾燥させたものを戻し、肉や野菜と一緒に炒めて食べる。

タンツォーミェン



茶碗ほどの大きさの小ぶりな器で食べるめん料理。スープのだしはエビからとり、上に肉そぼろのをせる。

ベトナム

フォー



米粉を材料にした平たいめんを、牛肉や鶏からとったスープで食べる。具は肉や野菜が主。日本でも人気が高い。

ドイツ

シュプフヌーデルン

南ドイツの郷土料理で、冬の定番料理。ジャガイモから作っためんを、ザワークラウトと炒めて食べる。

フランス

ヌイユ

フランス語でめんの総称。ヌードルのフランス語ともいわれ、平打ちめんを指すこともある。

スペイン

フィデウア

パエリアの Pasta 版。米の代わりに短いパスタを、炒めた野菜や肉、魚などのスープで炊き込んだもの。

ボリビア

タヤリン・コン・ポヨ

タヤリンとは太めんの Pasta のこと。鶏肉と野菜をベースにした、スパイシーな味わい。

ポーランド

ロスウ

ポーランドの家庭料理で、野菜と鶏を煮込んだコンソメスープにショートパスタを加えたもの。

トルコ

エリシテ

冬の保存食として用いられる乾めん。各家庭で手作りされ、スープに入れて食べる人が多い。

エジプト

コシャリ

エジプトの国民食で、米やパスタ、ひよこ豆、レンズ豆をミックスし、トマトソースをかけた料理。

イタリア

パスタ

スパゲッティやマカロニなど、イタリア語で小麦粉を練った食品の総称。その数は、650種以上といわれる。



活躍の場が広がる インスタントラーメン

多種多様な食材や味付けにもなじみやすいインスタントラーメンは、いまや様々な国へ普及し、世界の食へと進化。また、普段の食事だけでなく、不自由な被災地で手軽に食べられる非常食としても、活躍の場を広げています。

▼ 世界で愛される日本のインスタントラーメン



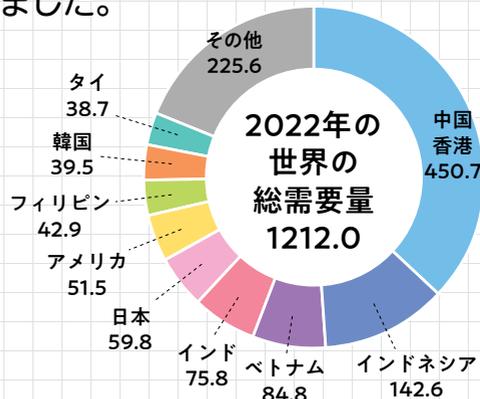
約50年前に各メーカーの海外進出がスタート

日本のインスタントラーメンメーカーが本格的に海外へ進出するようになったのは、1966（昭和41）年頃からです。当初は、海外に住む日本人がターゲットでしたが、ベトナム戦争特需の影響で1969（昭和44）年に輸出量が急増しました。輸出先も前年が30カ国だったのに対し、この年には60カ国に倍増しました。同時期に各国から要望を受け、製造技術や設備を海外へ輸出するようになりました。

その後も様々なかたちで海外進出が活発化し、メーカーの海外法人の設立も相次ぎます。進出先もアメリカ、東南アジアをはじめヨーロッパ、南米、アフリカなど、全世界へと広がりました。

回 2022年 即席めん 国別総需要(消費量)

【単位：億食】



世界の人々に愛され年間1212.0億食を消費

世界のインスタントラーメンの消費量は、1998（平成10）年の約400億食から、2022（令和4）年には約1,212億食に伸びました。伸び率は約20年で、およそ3倍です。

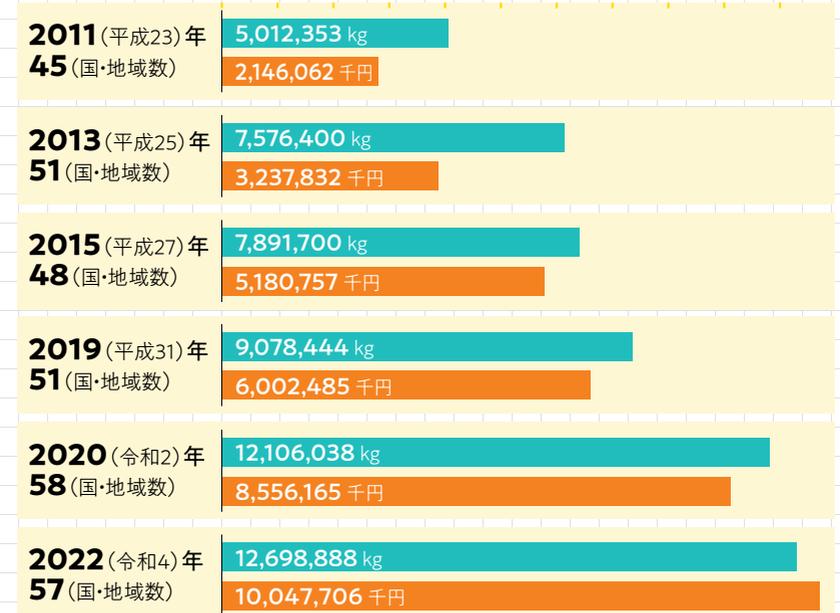
国別消費量の第1位は中国/香港で、年間で約450億食とダントツです。日本は約60億食で第5位ですが、人口比で見ると1人当たりの消費量は48.8食でかなり多いといえます。

回 2022年 国民1人あたりのインスタントラーメン消費量TOP3

順位	国	1人あたりの消費量 / 年 (食)
1	ベトナム	85
2	韓国	77
3	タイ	55

回 2011-2022年 インスタントラーメン輸出実績

■ =総重量 ■ =金額



▼世界ラーメン協会とCODEX即席めん世界規格

インスタントラーメンの本格的な国際化を目指す

世界各国でインスタントラーメンの消費が拡大すると、かつての日本市場のように、模倣や過当競争による粗悪品が出回ってしまうことが危惧されました。そこで、各国の主要メーカーが情報交換をしたり、品質向上のための規格を設ける場を創出。1997（平成9）年に「世界ラーメン協会（IRMA）」が、世界10カ国の主要メーカー10社と、（一社）日本即席食品工業協会により設立されました。

設立の趣旨は、「インスタントラーメンの品質改善および消費拡大を目指し、各社が情報を共有すること。技術問題、環境問題など共通の課題について意見交換をすることで、世界の食生活に貢献し、業界の発展につなげること。そして、相互の親睦を深めること」です。

さらに2006（平成18）年には、国際食品規格委員会（CODEX委員会）の総会で、インスタントラーメンの世界規格「CODEX即席めん世界規格」が策定されます。これにより、インスタントラーメンが世界食として認知され、貿易が活発化していくなど、本格的な国際化につながりました。

▼被災地支援に役立つインスタントラーメン

インスタントラーメンは、災害時の支援物資としても役立っています。2011（平成23）年の東日本大震災や、2016（平成28）年の熊本地震の際には、緊急支援物資として大量のインスタントラーメンが被災地へと送られました。世界中の被災地へも世界ラーメン協会を通じてインスタントラーメンが届けられ、被災地の方々の貴重な食料となっています。

主な災害支援活動

年	災害名	インスタントラーメンの提供食数および金額
1995（平成7）年	兵庫県南部地震（呼称：阪神・淡路大震災）	120万食
1999（平成11）年	台湾中部大震災	7万5,000食
2000（平成12）年	三宅島噴火災害	1,000万円
2004（平成16）年	新潟県中越地震	1,000万円
2007（平成19）年	新潟県中越沖地震	4万食
2011（平成23）年	東日本大震災	356万食、1,500万円
2016（平成28）年	熊本地震	60万食、500万円
2018（平成30）年	平成30年7月豪雨	3.5万食
	北海道胆振東部地震	2.5万食
2019（令和元）年	台風15号	7万食
	台風19号	3.7万食
2020（令和2）年	新型コロナウイルス感染症待機施設支援	3,000食
	中国武漢市からの帰国者向け緊急支援	1万食
	新型コロナウイルス感染症医療・学童支援	10万食
	令和2年7月豪雨	1万食
	新型コロナウイルス感染症待機施設支援	8,000食
	日本赤十字社 新型コロナ対策支援	300万円
2021（令和3）年	新型コロナウイルス感染症医療・学童支援（第二弾）	30万食
	日本赤十字社 新型コロナ対策支援	300万円
2022（令和4）年	新型コロナウイルス感染症支援（第三弾）	20万食
	日本赤十字社 新型コロナ対策支援	300万円
2023（令和5）年	日本赤十字社 新型コロナ対策支援	400万円
	日本赤十字社 青少年赤十字事業支援	100万円
	ウクライナ緊急支援	190万円
2024（令和6）年	トルコシリア地震	90万円
	東京都赤十字血液センター学域献血支援	1.6万食
2024（令和6）年	能登半島地震支援（被災者向け）	26.8万食、1,000万円
	能登半島地震支援（日本赤十字社医療従事者向け）	1万食

▼メニューもいろいろ！宇宙日本食ラーメン

色々な味のラーメンが仲間入り

世界初の宇宙食ラーメン「スペース・ラム」は、2005年7月にスペースシャトル「ディスカバリー号」に搭載され、野口宇宙飛行士とともに宇宙へ出発しました。

2020年には、野口宇宙飛行士の「宇宙で大好物の焼きそばを食べたい」との話から、新たに「スペース日清焼そばU.F.O.」などを含む5品が国際宇宙ステーション（ISS）に提供されました。

宇宙日本食ラーメンは、軟質の密閉容器にひと口サイズのめん3個と、スープ、具材が封入されていて、ISS内で使用できる約80℃のお湯でも食べられるようになっています。

さらにスープは、無重力環境でも飛び散ってしまわないように、とろみがつけられる工夫もなされています。



ISS内で宇宙日本食ラーメンを食べる姿を公開した宇宙飛行士の野口聡一さん。

©合同会社未来圏

第4章

インスタントラーメン の栄養と安全・安心

第4章
インスタント
ラーメンの栄養
と安全・安心

調理がしやすい、価格が安いなど、便利さや手頃さが注目されがちなインスタントラーメン。合わせて栄養や安全にも、深く配慮されています。

インスタントラーメンの栄養

カロリーや塩分量はどれぐらいか、どんな栄養成分が含まれているのか、添加物は何が入っているのか。インスタントラーメンの構造を詳しく見てみましょう。

▼ インスタントラーメンに含まれる栄養成分

三大栄養素のバランスは？

インスタントラーメンは「栄養バランスが良くない」「塩分・脂分が多い」「カロリーが高い」というイメージを持っていませんか？ 実はインスタントラーメンは、栄養バランスを十分配慮して製造されているのです。

私たちの生命維持や身体活動に欠かせない、三大栄養素（エネルギー産生栄養素）の理想的なバランスは、たんぱく質＝13～20%、脂質＝20～30%、炭水化物＝50～65%とされています。この比率を右ページの表にある、日本で市販されている一般的なインスタントラーメン（油揚げ中華めん）にあてはめると、概ねこのバランスになっていることがわかります。

インスタントラーメンのカロリーは高くない！

一般的なサイズのインスタントラーメンの、1食あたりのカロリー（エネルギー）は、約300～500kcalです。他の料理と比較すると、カツ丼は893kcal（※1）、チャーハン754kcal（※1）ですから、インスタントラーメンのカロリーが特に高いわけではありません。

下のグラフからもわかるように、この数値は成人男性が1日に必要なエネルギーの約12～20%、成人女性の約15～27%に相当します。

塩分の摂取量はコントロールできる

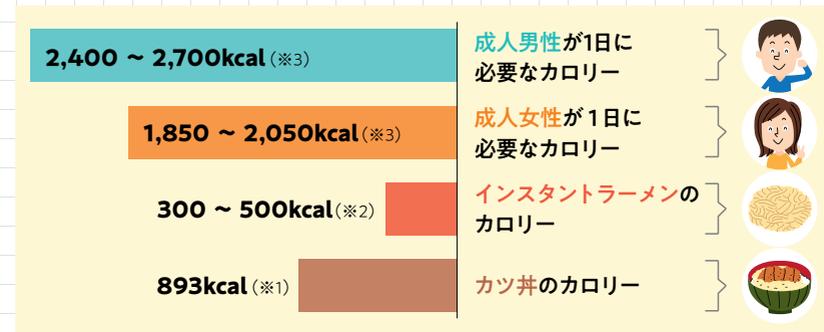
インスタントラーメンの塩分は、栄養成分表示によりめんとかやく・スープに分けて、食塩相当量で表示されています。塩分の摂取を抑えたい人はスープを飲む量を控える、あるいは添付スープの使用量を加減するなど、塩分摂取量をコントロールできます。

▶ インスタントラーメンの栄養成分とエネルギー産生栄養素の比較

	油揚げめん	ノンフライめん	エネルギー産生栄養素
エネルギー (kcal)	439	336	
水分 (g)	3.0	10.0	
たんぱく質 (g)	10.1	10.3	13~20
脂質 (g)	19.1	5.2	20~30
炭水化物 (g)	61.4	67.1	50~65
灰分 (g)	6.4	7.4	
食塩相当量 (g)	5.6	6.9	
カルシウム (mg)	230	110	

「日本食品標準成分表 2020 年版」(文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会より)
「日本人の食事摂取基準 (2020 年版)」(厚生労働省基準 2020 年版)

▶ 成人が1日に必要なカロリーとインスタントラーメンのカロリー比較



※1 カツ丼、チャーハンのカロリーは「新毎日の食事のカロリーガイドブック」(女子栄養大学出版部)より。※2 製品によってはこれを超えるものもあります。※3 「日本人の食事摂取基準 (2020 年版)」より。18～74歳で身体活動レベルII (ふつう) の場合の推定エネルギー必要量。

めんの製法により異なる栄養成分

油揚げめんとノンフライめんでは、水分と脂質の含有量が異なります。

水分は油揚げめんのほうが、熱風乾燥したノンフライめんより少なくなります。反対に脂質は、油で揚げないノンフライめんの方が少なくなります。油揚げめんの脂質は100gあたり20g前後なのに対し、ノンフライめんは4～6gと、約4分の1程度に抑えられています。

▼おいしく健康的に味わうのに欠かせない添加物

目的に応じた様々な役割をもつ添加物

添加物は、食品の保存性を高めて栄養価を上げ、おいしく食べられるようにするために使用されます。味を調える（調味料）、栄養素を補い強化する（強化剤）、油脂の酸化を防ぐ（酸化防止剤）など、種類によって様々な役割があります。

めんには、主に右ページのような添加物が使用されています。かんすいはラーメン特有の風味とコシを出す、増粘安定剤は滑らかさを増す、強化剤はカルシウムを補うなど、それぞれ目的に応じた役割をもっています。

もちろん、安全なものしか使っておりません。添加物の1日の許容摂取量は、多くの動物試験の結果、毎日摂取しても悪影響が認められない量の100分の1とされています。法律では、これよりさらに少量の使用が定められているため、毎日摂取しても問題ありません。

めんに使われている添加物の原材料とその役割

●かんすい

ナトリウムやカリウムの炭酸塩とリン酸塩を原料に、そのうちの1種類、または2種類以上を混ぜたものです。ラーメン特有の風味をつけてコシを出します。中国では約2000年も前から使われています。

●乳化剤

水と油など、本来混じり合わないもの同士をなじませるために作用します。インスタントラーメンには、大豆油の精製時に得られる植物レシチンなどを使用します。製めんを使う油脂などを均一になじませ、品質を安定させる効果があります。

●増粘安定剤

コンブ、果物などから抽出されるペクチン、豆などから得られる多糖類です。めんの粘性を高め、滑らかさを増します。

●酸化防止剤

大豆油などを精製する時に得られるビタミンEが使われます。めんに含まれる油脂の酸化を防いで、保存性を高めます。いわゆる保存料ではありません。

●着色料

ブドウ糖、砂糖などの糖類を熱処理して得られるカラメルや、紅花、くちなしなどから抽出された色素です。食品に色を付け、見た目をよくして食欲を増進させます。

●pH調整剤

柑橘類の酸味の主体であるクエン酸などが使われます。酸・アルカリの度合いを示すpH領域を適切に保ちます。

●調味料

コンブの旨味成分としても知られるグルタミン酸ソーダなどで、主に糖類が原料です。味を調えるために使います。

●強化剤

不足しがちなカルシウムなど、栄養素を強化するために加えます。



食品添加物について詳しく知りたい方は、こちらをご覧ください。⇒



インスタントラーメンナビ各種資料

検索

▼アレンジすることでさらに栄養アップ

ここまで、インスタントラーメンが栄養面に配慮して製造されていることを説明してきましたが、さらに他の食材と組み合わせたり、ひと手間加えることで、栄養バランスがますますよくなります。不足しがちな栄養を補ったり、好みに近い味わいを楽しむため、様々なアレンジを試してみましょう。

野菜や海藻を添え、ビタミンや食物繊維の量をアップ

野菜や海藻は、毎食できるだけ多く摂りたいもの。ネギやワケギ、キャベツ、ミョウガはそのまま刻んで薬味に。栄養価が高いほうレンソウやオクラ、ワカメなどは、さっとゆでるか電子レンジで加熱して添えましょう。



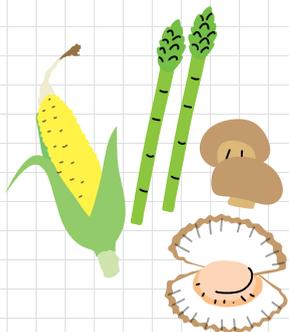
成長期の子供には、牛乳などで十分なカルシウムを

牛乳や豆乳をインスタントラーメンのスープに加えると、骨や歯を丈夫にするカルシウムが補えます。のりやワカメなどの海藻類やゴマもカルシウムが豊富で、風味も増します。



缶詰やレトルト食品は手軽に使える便利

缶詰やレトルト食品は、インスタントラーメンに簡単に食材をプラスするのにピッタリです。コーン、アスパラガスやマッシュルームなどの野菜、ツナやホタテなどの水産加工品など、開けてのせるだけで味わい豊かになります。



▼パッケージの表示には大切な情報がいっぱい

アレルギー対応食品も表示を見れば一目瞭然

インスタントラーメンのパッケージには、安全に味わう上で知っておきたい、様々な情報が表示されています。「栄養成分表示」には、表示が義務付けられているエネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の5項目と、とくに強化されている栄養項目の含有について表示されています。

また表示すべき事項として、名称（即席めん）・原材料名・内容量・賞味期限・保存方法・製造者等の記載が義務付けられています。

さらに、2002（平成14）年からはアレルギー表示が加わり、アレルギーの心配がある特定原材料やそれに準ずる食品が含まれていないか、あらかじめ確認できるので安心です。

回 特定原材料等28品目

表示が義務づけられている8品目

小麦、そば、落花生（ピーナッツ）、卵、かに、えび、乳、くるみ

表示が推奨されている特定原材料に準ずるもの20品目

あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、バナナ、アーモンド

▼本当に知ってる?暮らしに役立つ食品表示のこと



食品表示について詳しく知りたい方は、こちらをご覧ください。⇒

インスタントラーメンナビ 各種資料 検索



インスタントラーメンの アレンジに挑戦!



簡単おいしい
アレンジレシピ

様々な食材と相性のいいインスタントラーメン。
ひと手間かけることで、味わいも栄養もワンランクアップします。



新春爆盛り スタミナラーメン



おせちに飽きたら、お肉と野菜をトーンとのせた、豪快なラーメンはいかがでしょうか?



つるシャキ新食感! 彩り野菜ラーメン



和田明日香さん考案!
今までにない食感が楽しめる、野菜麺といただくラーメンです。



やみつき爆盛り しょうゆラーメン



有塩バターのコクとすりおろしニンニクがしょうゆ味のスープによく合い、やみつきな仕上がりです。



柚子香る雪うさぎの みぞれラーメン



かまぼこで作るうさぎに、雪に見立てた大根おろしを合わせた、冬にぴったりな可愛らしい一品です。



鹹豆漿ラーメン



豆乳を使ってヘルシーに、野菜もたくさん使って栄養もたくさん摂れるようにしました。



白菜とベーコンの クリーミー味噌ラーメン



牛乳とバターを使用したクリーミーなスープに、トッピングの黒こしょうが味を引き締めます。



焼きキャベ塩レモン バター麺



レモンバターの風味で、キャベツの香ばしさとレモンの爽やかな旨味が広がる一品です。



たけのことアスパラの 和風ラーメン



かつお節を使うことで、添付のスープを半分にしても旨い一品。



ピリ辛 サバ担々ラーメン



ごまの風味が効いた濃厚な豆乳スープに、旨みたっぷりのサバが相性抜群です。



1/2日分の野菜がとれる 豆乳あんかけ焼きそば



インスタントラーメンで作る、5種類の野菜と豚肉、エビなどたっぷりの焼きそばです。



からだポカポカ 旨辛プデチゲラーメン



寒くなり始める季節にぴったりなプデチゲをアレンジ。



野菜たっぷり イタリアントマト塩ラーメン



トマト缶を使うことで切りものが少なく簡単です。



きのこたっぷり かきたま風ラーメン



きのこに野菜の旨味を閉じ込めた餡が染み込んだ一品です。



健康志向時代の インスタントラーメン

近年の食のトレンドの一つになっている「健康志向」。2002（平成14）年に制定された「健康増進法」を機に、国民の健康意識が高まり、生活習慣病などが問題視されるようになると、健康に配慮した製品が多く登場しました。

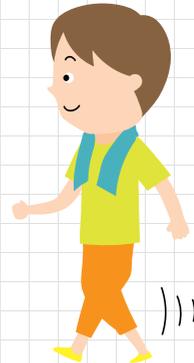
▼おいしさと体へのやさしさを両立する商品が続々と誕生

体にいい栄養をプラスする「トクホ」商品が登場

健康に配慮したインスタントラーメンが登場したのは、「健康増進法」が制定される6年前の1996（平成8）年のことです。その後大きく高まる食の健康志向に、インスタントラーメン業界はいち早く対応していたといえます。

同年には、日清食品から「おいしさプラス」シリーズが登場。食物繊維を含んだ「サイリウムラーメン」、翌年には「サイリウムヌードル」が発売されました。1998（平成10）年には、食物繊維を1000mg配合し塩分を45%カットした「キットサンダイエットヌードル」を発売。「健康増進法」の施行後、これらの食品は特定保健用食品（トクホ許可品目）となりました。

日清食品は、その後も健康志向の商品を次々と開発します。2004（平成16）年には美容効果が期待できるコラーゲンを配合した「スープヌードルキムチ」を、2006（平成18）年には、運動時の脂肪燃焼を助けるLカルニチンを配合した「燃焼系」、疲労回復効果が期待できる大豆ペプチド



を配合した「回復系」を発売しました。また、東洋水産は2003（平成15）年に、魚のコラーゲンと必須アミノ酸を加え、三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）のバランスにこだわった「イゾラ」を発売しました。

低カロリー・減塩ながらおいしさそのままに人気に



カロリーや塩分を抑え、かつ量や味を保つ。健康志向のインスタントラーメンのこうした課題に、各メーカーが取り組んで結果を出しています。

2009（平成21）年に発売された日清食品「カップヌードルライト」は、従来の「カップヌードル」のサイズのまま、1食198kcalという低カロリーを実現しています。2013（平成25）年には、エースコックが小型カップの「鶏炊きうどん」「小海老天そば」を発売。だしのうまみを効かせることで、味わいはそのまま塩分を30%カットしています。

2019（令和元）年には、日清食品が「カップヌードル」そのままの内容と量で塩分を30%カットした「カップヌードルソルトオフ」を発売。インスタントラーメンの減塩も進化してきました。

体にやさしいラインナップ

減塩製品一覧

事業者の努力によって、インスタントラーメンにも食塩量を減らした商品が多く登場しています。ラーメン、うどん、そば、焼きそばなど、各メーカーで様々なラインナップを揃えています。

※企業名50音順で表示。2023年11月現在

回 エースコック株式会社

だしの旨みで減塩
鶏炊きうどん



製品重量：45g (めん 30g)
食塩相当量：1.5g
(めん・かやく 0.4g、スープ 1.1g)

だしの旨みで減塩
中華そば



製品重量：43g (めん 30g)
食塩相当量：1.6g
(めん・かやく 0.4g、スープ 1.2g)

だしの旨みで減塩
小海老天そば



製品重量：42g (めん 30g)
食塩相当量：1.6g
(めん・かやく 0.4g、スープ 1.2g)

回 サンヨー食品株式会社

サッポロ一番 減塩
しょうゆ味 3食パック



製品重量：100g (めん 92g)×3食
食塩相当量：4.2g
(めん・かやく 1.4g、スープ 2.8g)

サッポロ一番 減塩
みそラーメン 3食パック



製品重量：101g (めん 90g)×3食
食塩相当量：4.3g
(めん・かやく 1.5g、スープ 2.8g)

サッポロ一番 減塩
塩らーめん 3食パック



製品重量：101g (めん 91g)×3食
食塩相当量：4.5g
(めん・かやく 1.5g、スープ 3.0g)

回 サンヨー食品株式会社

サッポロ一番 減塩
ごま味ラーメン 3食パック



製品重量：99g (めん 88g)×3食
食塩相当量：3.9g
(めん・かやく 1.2g、スープ 2.7g)

回 東洋水産株式会社

うまいつゆ 塩分オフ
きつねうどん



製品重量：69g (めん 55g)
食塩相当量：2.6g
(めん・かやく 0.9g、スープ 1.7g)

うまいつゆ 塩分オフ
天ぷらそば



製品重量：72g (めん 55g)
食塩相当量：2.8g
(めん・かやく 1.0g、スープ 1.8g)

回 日清食品株式会社

カップヌードル
塩分控えめPRO
1日分のカルシウム&ビタミンD



製品重量：73g (めん 60g)
食塩相当量：2.9g
(めん・かやく 1.3g、スープ 1.6g)

カップヌードル
塩分控えめPRO
1日分のカルシウム&ビタミンD カレー



製品重量：86g (めん 60g)
食塩相当量：2.8g
(めん・かやく 1.4g、スープ 1.4g)

日清のどん兵衛
きつねうどん ソルトオフ



製品重量：96g (めん 74g)
食塩相当量：3.5g
(めん・かやく 1.3g、スープ 2.2g)

回 ヤマダイ株式会社

手緒里庵
とろろ昆布のそうめん



製品重量：32g (めん 25g)
食塩相当量：1.5g
(めん・かやく 0.7g、スープ 0.8g)

手緒里庵
梅しそそうめん



製品重量：31g (めん 25g)
食塩相当量：1.5g
(めん・かやく 0.5g、スープ 1.0g)

手緒里庵
あっさり仕立てのそうめん



製品重量：31g (めん 25g)
食塩相当量：1.5g
(めん・かやく 0.7g、スープ 0.8g)

こちらでも塩分が気になる方向けの製品をたくさん紹介しています。▶



インスタントラーメンの安全・安心

インスタントラーメンの「食の安全」は、おいしく安心して味わえることを保証するための、厳しい規格に裏付けられています。

▼安全とおいしさの保証・JASマーク

食の安全を保証するため、農林水産省が定めた「日本農林規格」という厳しい規格が設けられています。この規格に基づく厳しい検査に合格した商品だけに与えられるのが、おいしさと安全の証である JAS マークです。

インスタントラーメンの場合、原材料や添加物、品質や製造工程を対象に、主に以下のような品質チェック項目が設けられています。



日即食協 No.000



「JASマークのおはなし」
(動画)がご覧いただけます。

回 JAS認証工場で行う品質チェック項目の例

- ・原料および材料の品質
(小麦粉、そば粉、油脂、添付調味料、添付油脂、かやく)
- ・原材料(配合割合)
- ・混合(時間、状態、温度)
- ・製めん(めんの厚み、製めん後の状態)
- ・蒸熱(温度、蒸気圧、時間、蒸熱後の状態)
- ・味付け(時間、調味液の状態、味付け後の状態)
- ・油処理
(温度、時間、油量、蒸気圧、揚粕の除去、油の状態、油処理後の状態、酸価、過酸化物質)
- ・乾燥処理(温度、湿度、風速、時間、乾燥後の状態)
- ・冷却(時間、温度、冷却装置、冷却後の状態)
- ・容器または包装・状態
- ・製品の品質(総合、めん、調味料、かやく)
- ・保存試験

▼インスタントラーメンの容器・包装の安全性と注意マーク

インスタントラーメンの容器や包装材には、主にポリエチレン、ポリプロピレン、ポリスチレンなどの合成樹脂などが使われています。また、食品衛生法で「食品用樹脂製器具及び容器包装の規格」が定められ、資材に含まれる化学物質を測定する材質試験と、資材から溶け出す物質を測定する溶出試験が義務付けられています。

カップめんの容器は材質の安全性のほか「日本農林規格」で高温の中身がこぼれ出ないように、破損や変形がしにくい強度も求められます。ほかにも、袋めんの粉末スープには吸湿を避ける包装材が、液体スープには液漏れしない多層の資材が使われるなど、安全とおいしさを守るために適した資材が選ばれているのです。



マークの意味を知ろう

インスタントラーメンには、保存や調理時の注意を促す次のようなマークがあります。これらはカップや袋の見えやすい場所に表示されています。

① やけどに注意マーク

やけどに注意すべき場面をイラストで表現しています。



② 電子レンジ調理不可マーク

容器のふたなどにアルミ箔を使用しているカップめんは、電子レンジで調理すると、レンジ内で放電するなどのトラブルが発生するおそれがあります。



③ 移り香注意マーク

インスタントラーメンを防虫剤、殺虫剤、洗剤、芳香剤、化粧品など香りが強いもののそばに置くと、それらの香りが移ることがあります。



④ リサイクル識別マーク

容器包装リサイクル法では、プラスチック製および紙製等の容器包装再商品化が義務付けられました。

また資源有効利用促進法の制定により、2001(平成13)年からはごみ捨ての際の分別、また分別収集を促進するための識別マークの表示が義務化されています。



ラーメン図鑑インフォメーション

楽しむ インスタントラーメンの楽しさを遊んで、触れて、体験しよう!



インスタントラーメン小学生レシピコンクール

素敵なしpecいでたくさんの応募をいただいた、小学生レシピコンクールの様子をご紹介します。



オリジナル料理コンテスト

応募いただいたインスタントラーメンを美味しく、健康的に食べられるアイデアメニューをご紹介します。



インスタントラーメンナビ X (旧Twitter)

インスタントラーメンナビ公式X (旧Twitter)はこちらから。イベント情報やラーメンレシピをお届けします。



各種資料 インスタントラーメンの各種資料



日本のめん食文化

日本や世界の国々への、めん料理や歴史を楽しくご紹介しています! 学習教材としてご活用いただけます!



もしもに備えて、防災食活用のおススメ!

災害から命をまもるために知っておきたいポイントや日常生活でも役立つ防災食の活用法を解説!



本当に知ってる? 食品添加物のこと



本当に知ってる? 暮らしに役立つ食品表示のこと



インスタントラーメンのこと学べたかな? もっと詳しく知りたければ各QRコードを読み込んで!



知っていますか？ インスタントラーメンとSDGs

SDGs(エスディーゼズ)とは、2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です。17の目標を世界中の人々、会社、組織が実現していこうと一つになって行動しています。インスタントラーメンもSDGsのために役立っているのを知っていますか？

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



1 インスタントラーメンを贈って、災害時の被災者支援などに貢献しています。



- インスタントラーメンのメーカー各社は、被災地の避難所などにインスタントラーメンを贈ることで、**災害時の被災者支援に貢献**しています。
- 食べものに困っている人々に向けて、いろいろな支援にも取り組んでいます。



2 インスタントラーメンは、健康に気をつけて作っています。



- インスタントラーメン1食のカロリーは、**大体300～500kcal**。成人男性が1日に必要なエネルギーを2,500kcalとした場合、約15%となり、成人女性が1日に必要なエネルギーを2,000kcalとした場合、約20%になります。



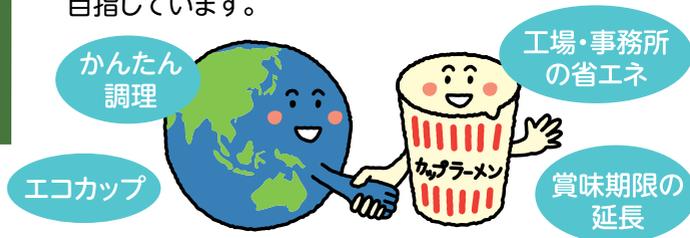
- 国民の健康意識の高まりを受けて**インスタントラーメンにも健康ブーム**がきています。ビタミン、ミネラル、カルシウムを強化したり、食物繊維にこだわったり、減塩や低カロリー志向の商品なども開発されています。

3 インスタントラーメンは、 環境・エネルギー問題に取り組んでいます。

7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに

13 気候変動に
具体的な対策を

- インスタントラーメンメーカー各社は、工場や生産設備関連をはじめ、オフィスや研究所、営業所、店舗などの**省エネ対策を推進しています。**
- メーカー各社ではバイオマス(再生が可能な動植物から生まれた資源)によるエコカップ、プラスチックトレイの不使用、簡単調理タイプの開発、賞味期限の延長などにより、**地球に優しいインスタントラーメンづくり**を目指しています。



4 インスタントラーメンは、 技術革新に取り組み、つくる責任を担います。

9 産業と技術革新の
基盤をつくる

12 つくる責任
つかう責任

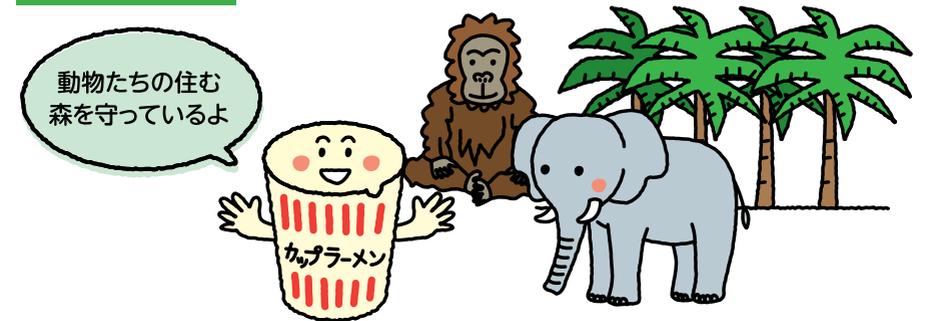
- 味や麺の多様化など、インスタントラーメンには**加工食品の技術開発の歴史が詰まっています。**
- つくる責任にもしっかりと目配りしています。**JAS(日本農林規格)や品質表示基準、製造者のための技術的基準などを決めて、高品質で安全なインスタントラーメンを作っています。



5 インスタントラーメンに使われるパーム油に関し、 野生動物や環境への対策を進めています。

15 陸の豊かさも
守ろう

- インスタントラーメンにはパーム油(アブラヤシという植物から採れる植物油)を主に使っています。インドネシア、マレーシアで主に生産されている**パーム油に関しては、野生生物保護運動、焼き畑開墾に対する対策**なども考えて活動していきます。

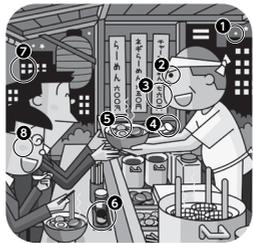


6 「世界の食」インスタントラーメンで、 世界を結んでいます。

17 パートナーシップで
目標を達成しよう

- インスタントラーメンはアジアを中心に世界中で食べられており、**今では1,000億食以上食べられています。**
- インスタントラーメンが「世界の食」となったことで、平成9(1997)年3月、**世界10カ国のインスタントラーメンメーカー10社と1団体が東京に集い「世界ラーメン協会」が設立**されました。



<p>P10 の答え</p> <p>〈問題①〉 台湾 (P.25参照)</p> <p>〈問題②〉 安全、JAS (P.82参照)</p> <p>〈問題③〉 徳島県 徳島ラーメン (P.56参照)</p>	<p>P26 の答え</p> <p>1 / 9個 6 / 8個 2 / 11個 7 / 9個 3 / 10個 8 / 11個 4 / 8個 9 / 10個 5 / 10個 10 / 9個</p>	 <p>P50 の答え</p> <p>① 星 ② 目のカタチ ③ 値段 ④ 卵 ⑤ ナルトの渦巻き ⑥ 調味料の色 ⑦ 窓 ⑧ 頬の様</p>
---	---	---

● 写真提供 (掲載順) ●

白石市商工観光課、鴻巣市観光協会、(公社)新潟県観光協会、長野県観光機構、山梨市、富士宮市観光課、(株)ピコナレッジ、高梧堂、(公社)香川県観光協会、大阪山陽タクシー (株)、ながさき旅ネット、沖縄県観光協会、Azad Munshi、(株)リオンロイヤル、シャンティ国際ボランティア会、(公社)ベトナム協会、タイ国政府観光庁、中国駐東京観光代表処、中国文化センター、韓国観光公社、台湾観光局、マレーシア政府観光局、ポーランド共和国外務省、赤城食品 (株)、スペイン政府観光局、イタリア政府観光局、日本ボリビア協会、Daysi Hasegawa、(株)エルフエン、PIXTA、岡崎伸也

編集協力: 浅子百合、内藤香苗、渡部亜矢、(株)スポマ

イラスト: ホンマヨウヘイ

漫画: 金子マヲ

装丁・本文デザイン: 岩城奈々

インスタントラーメン^{ずかん}図鑑

2020年 3月30日 初版第一刷発行

2021年 3月31日 第二版発行

2021年 11月15日 第三版発行

2023年 3月31日 第四版発行

2024年 3月31日 第五版発行

発行 一般社団法人日本即席食品工業協会
〒105-0004 東京都港区新橋6-9-5 JBビル4F
<https://www.instantramen.or.jp>

©一般社団法人日本即席食品工業協会

ISBN 978-4-600-01451-3

本書の一部あるいは全部を無断で複写・複製 (コピー、スキャン、デジタル化等)・転載することは、法律で定められた場合を除き、禁じられています。

プライバシー・ポリシー (個人情報の取り扱い) は上記ホームページをご覧ください。

非売品

ISBN978-4-600-01451-3



9 784600 014513



インスタントラーメンナビ
<https://www.instantramen.or.jp/>

この1冊でインスタントラーメンの豆知識がわかる！
インスタントラーメンの図鑑

一般社団法人日本民間食品工業協会
編（第五版）