

# ジビエの魅力(栄養成分)

① 筋トレやダイエット・・・ボディメイクにおすすめ！

③ 丈夫な体づくりにおすすめ！

## ボディメイクに！



ジビエには不足しやすいビタミンやミネラルが多様に含まれています。

② 貧血予防や疲労回復におすすめ！

## 疲労回復に！



ジビエには、代謝に関わるビタミンやミネラルが多く含まれています。

## 丈夫な体づくりに！



ジビエに豊富な亜鉛は免疫細胞を活性化する働きがあります。

④ 美容におすすめ！

## 美肌になれる!?



ジビエにはビタミンEという抗酸化成分も含まれ、脂質の酸化を防ぐはたらきがあります。

出典：ジビエポータルサイト「ジビエト」

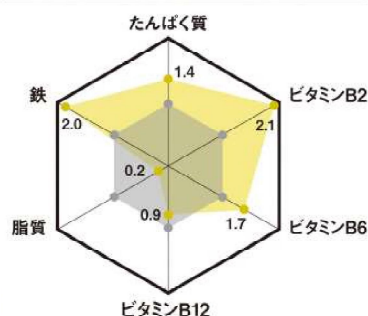
# ジビエの魅力(栄養成分の比較(100gあたり))

## シカ肉



|     | たんぱく質 | ビタミンB2 | ビタミンB6 | ビタミンB12 | 脂質    | 鉄     |
|-----|-------|--------|--------|---------|-------|-------|
| シカ肉 | 23.9g | 0.35mg | 0.6mg  | 1.3μg   | 4.0g  | 3.9mg |
| 牛肉  | 17.1g | 0.17mg | 0.35mg | 1.4μg   | 25.8g | 2.0mg |

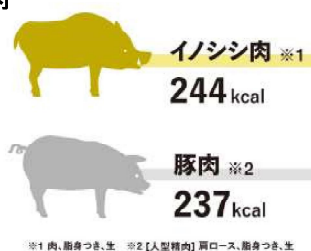
### シカ肉／牛肉の比較(牛肉を1とした場合)



出典：文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

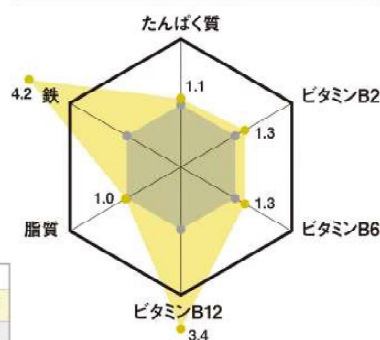
シカ肉と牛肉を比較すると、シカ肉のほうが脂質は少なく、タンパク質が多いのに加えて、ビタミンB2、ビタミンB6、鉄分がより多く含まれています。

## イノシシ肉



|       | たんぱく質 | ビタミンB2 | ビタミンB6 | ビタミンB12 | 脂質    | 鉄     |
|-------|-------|--------|--------|---------|-------|-------|
| イノシシ肉 | 18.8g | 0.29mg | 0.35mg | 1.7μg   | 19.8g | 2.5mg |
| 豚肉    | 17.1g | 0.23mg | 0.28mg | 0.5μg   | 19.2g | 0.6mg |

### イノシシ肉／豚肉の比較(豚肉を1とした場合)



出典：文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

イノシシ肉と豚肉の栄養素量を比較すると、タンパク質や脂質はほぼ同じ量であるのに対し、ビタミンB群や鉄分はイノシシ肉のほうがより多く含まれています。

出典：ジビエポータルサイト「ジビエト」