



ジビエの魅力



栄養成分について

シカ肉は、ヘルシーな食材です。牛肉と比べると高たんぱく質、低脂質（5分の1）で、エネルギーが半分です。

また、鉄分を多く含み、牛肉の1.7倍です。

イノシシ肉は、豚肉と比べると鉄分がおよそ4倍、ビタミンB12が3倍です。

栄養成分の比較（100gあたり）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンB6 (mg)	ビタミンB12 (mg)
シカ肉1	147	22.6	5.2	3.4	0.21	0.32	0.55	1.3
牛肉2	317	17.1	25.8	2.0	0.07	0.17	0.35	1.4
イノシシ肉3	268	18.8	19.8	2.5	0.24	0.29	0.35	1.7
豚肉4	253	17.1	19.2	0.6	0.63	0.23	0.28	0.5

シカ肉1

ニホンジカ、赤肉、生

牛肉2

和牛肉（サーロイン）、赤肉、生

イノシシ肉3

肉、脂身つき、生

豚肉4

大型種肉（肩ロース）、脂身つき、生

