

# 愛知産シカ肉の栄養分析 とアピールポイントについて

# 愛知産・鹿肉の栄養素分析

## 【栄養分析の概要】

分析対象：2020年9月ごろ愛知県奥三河地域で捕獲された  
ニホンジカ(モモ肉 冷凍) 2サンプル

分析機関：(一財)日本食品分析センター

協力：中部大学 応用生物学部 食品栄養科学科  
根岸晴夫研究室



# 鹿肉の栄養素

今回、愛知産の鹿肉の栄養分析を行った結果を、他の肉類と比較しました。(愛知産シカ肉は2個体の平均値)

栄養素	単位	愛知産 鹿肉	和牛	輸入牛	豚	鶏
カロリー	kcal	102	246	182	183	253
たんぱく質	g	22.5	18.9	21.2	20.5	17.3
脂質	g	0.75	17.5	9.6	10.2	19.1
灰分(ミネラル)	g	1.2	0.9	1	1	0.7
鉄	mg	2.79	1	1	0.7	0.9
カルシウム	mg	3.3	4	4	4	8
亜鉛	mg	2.12	4	4.1	2	1.7
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	0.32	0.2	0.21	0.21	0.23
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	2.5	1.2	1.6	0.3	0.5
カルニチン	mg	85.5	92	—	25	18

# 鹿肉は、 高たんぱく質・低脂肪

和牛の  
1.2倍

## 【高たんぱく質】

和牛の約1.2倍。体をつくります。

## 【低脂肪】

和牛の10分の1以下。

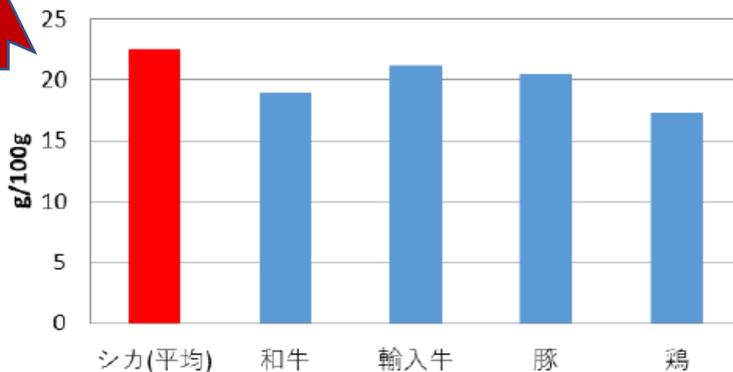
## 【エネルギー】

和牛の約半分で超低カロリー！

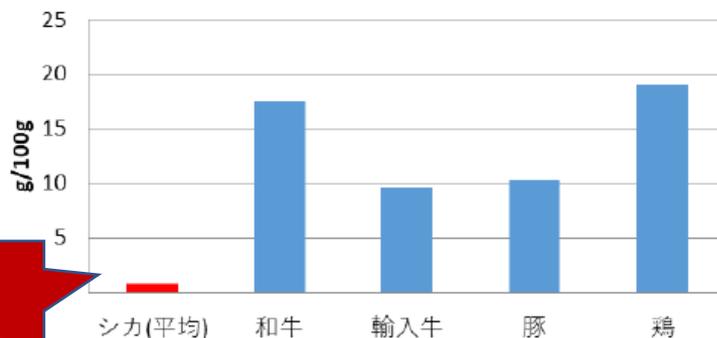
ダイエットや、アスリートのカラダをつくるのに適した食材です。

和牛の  
半分以下

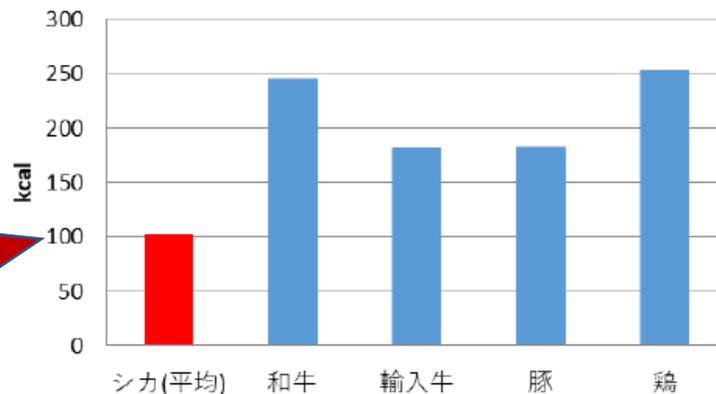
### たんぱく質



### 脂質



### エネルギー



# 鹿肉は、鉄分やミネラルが豊富

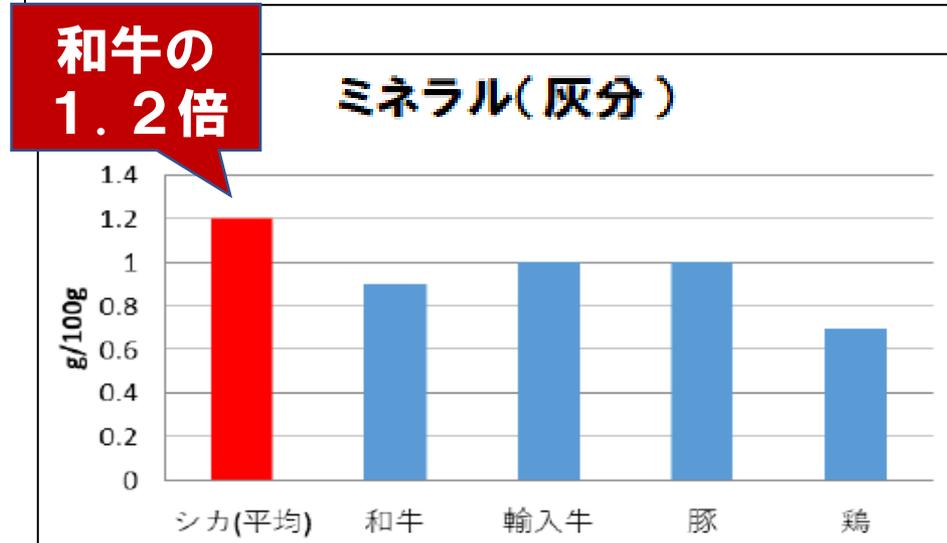
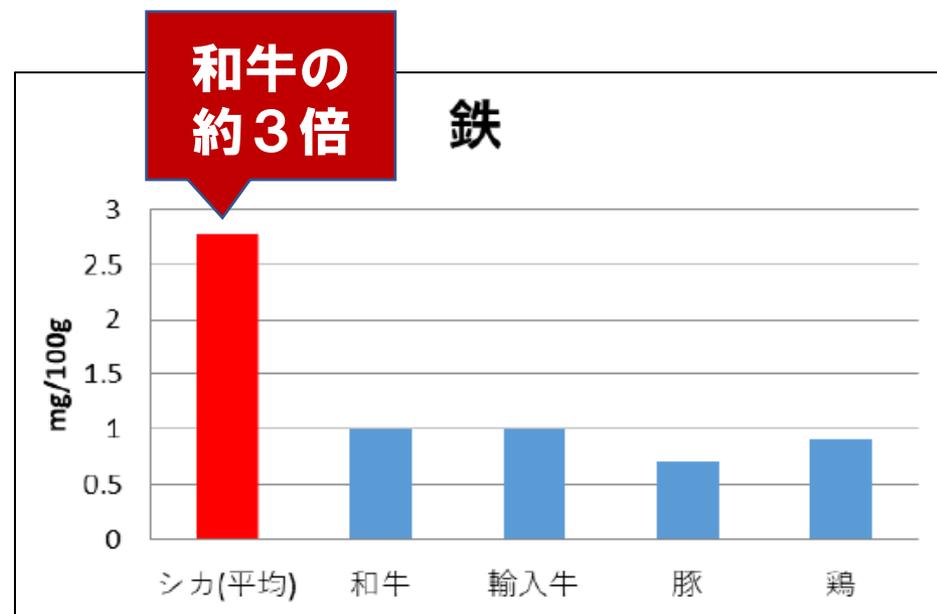
## 【鉄分】

牛肉の約3倍

## 【ミネラル】

和牛の約1.2倍

カラダを整え、貧血や冷え性にも効果が期待できます。



# 鹿肉は、**ビタミンが豊富**

## 【ビタミンB<sub>2</sub>】

和牛の約1.5倍

発育促進や、皮膚、髪、爪などの細胞の再生に働く。

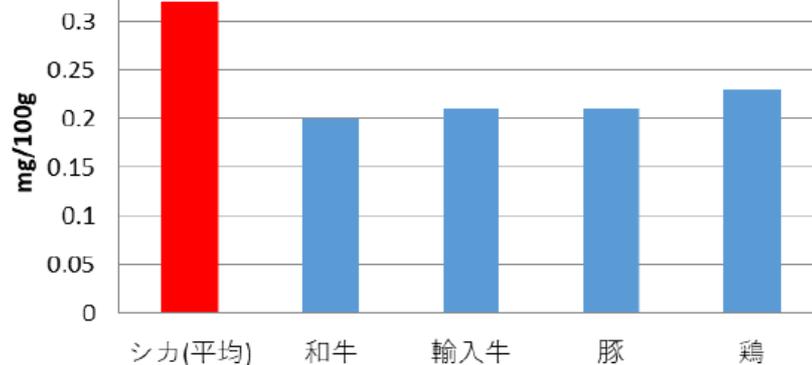
## 【ビタミンB<sub>12</sub>】

和牛の約2倍

細胞の成長促進因子で、DNA、RNAの合成の必須成分であり、貧血防止効果がある。

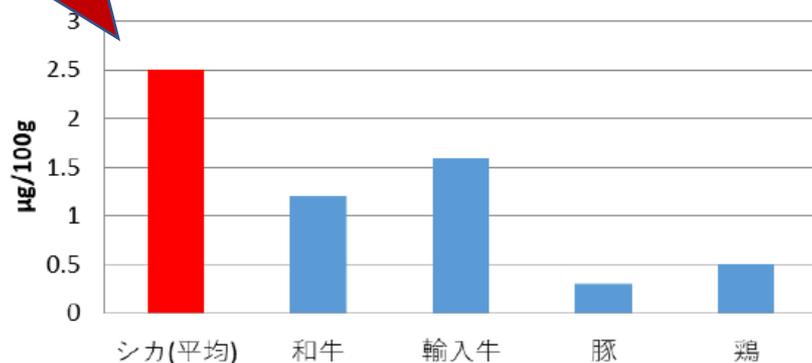
和牛の  
1.5倍

リボフラビン(ビタミンB<sub>2</sub>)



和牛の  
2倍

ビタミンB<sub>12</sub>



# 鹿肉は、アミノ酸も豊富

## 注目成分「カルニチン」(アミノ酸の一種)

カルニチン(L-カルニチン)は、

筋肉内の脂肪酸代謝(脂肪の燃焼)に必要不可欠な物質。ダイエットや運動時の持久能力増大など運動能力を向上する作用があります。

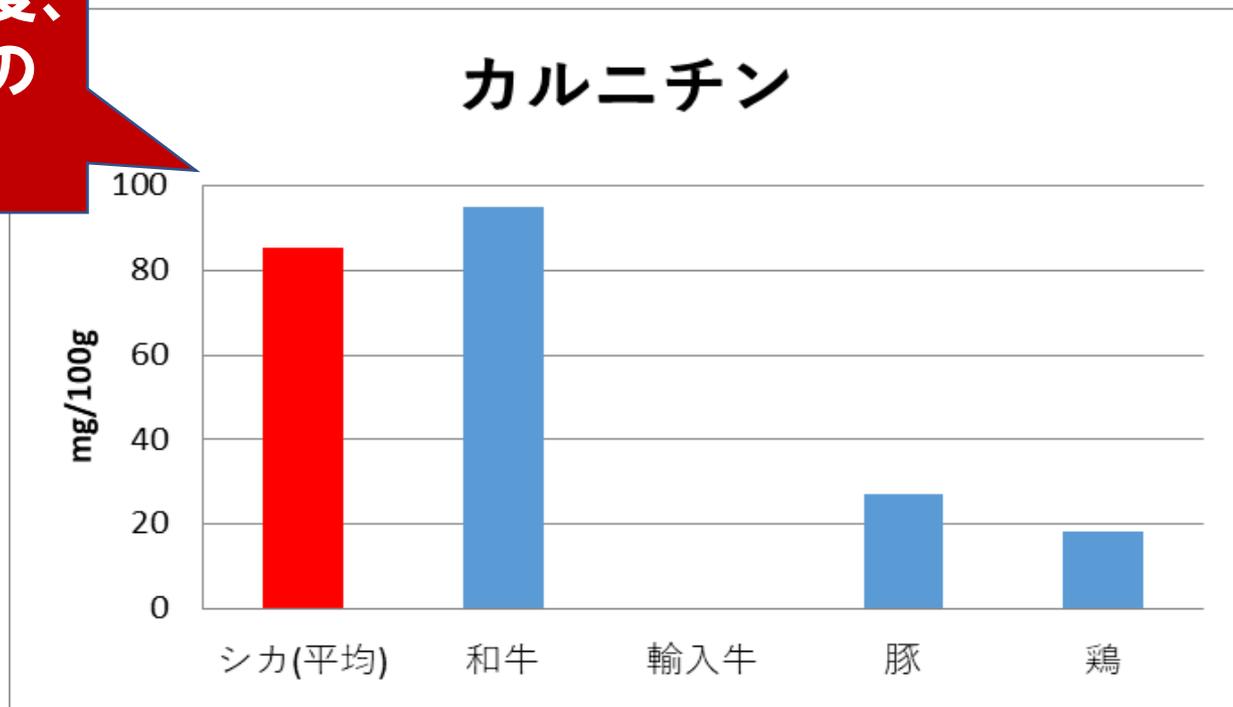
実は、加齢とともに体内での合成量が減ってくるということが知られていて、高齢者にも必要とされる栄養素です。

また、脳機能向上や疲労・ストレス軽減などの機能性があると報告されています。

# 鹿肉注目成分：カルニチン

愛知産鹿肉には、**カルニチン**が和牛と同程度、**豚肉の約4倍、鶏肉の約5倍**、が含まれていることが分かりました。

和牛と同程度、  
豚肉や鶏肉の  
約4倍以上



# 鹿肉の栄養成分のまとめ

これらをまとめると、鹿肉は、

**子どもから高齢者まで幅広い年代の健康や美容に役立つ優れた食材**

「高たんぱく質・低脂質・低カロリー」

＞＞ダイエットや筋肉など、現代人のカラダづくりに良い。

「鉄分やミネラル分が豊富」

＞＞貧血や冷え性予防、体の調子を整える。

「ビタミンB<sub>2</sub>、B<sub>12</sub>が豊富」

＞＞肌髪爪の再生や発育を促進、DNAの合成を助ける。

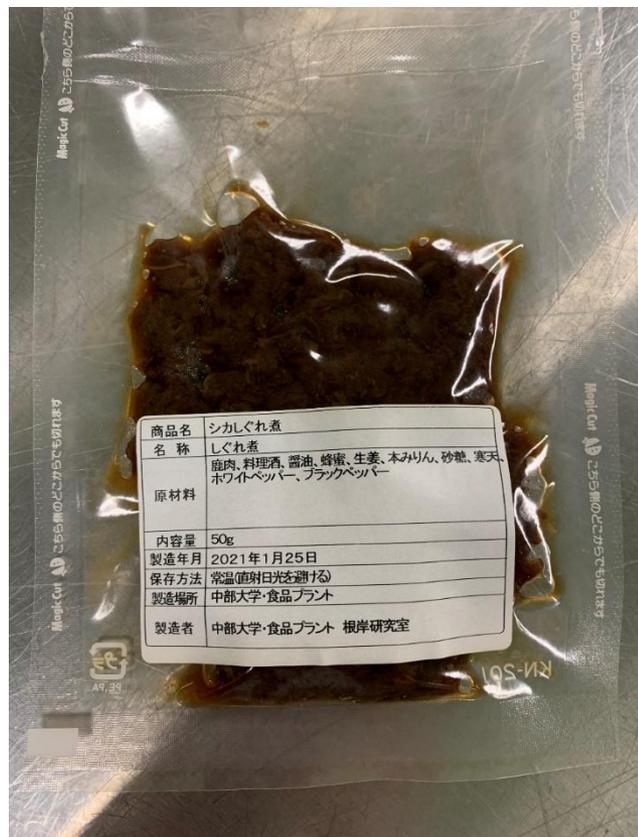
「カルニチンが多い」

＞＞高齢者の代謝向上や、脳機能の向上など。

# 鹿肉の加工品 試作研究

(中部大学 根岸晴夫研究室)

## ●鹿肉のしぐれ煮



## ●鹿肉ジャーキー (乳酸菌漬け)

## ●鹿肉プロテインパウダー



# 鹿肉普及アツピール・パンフレット

猟師／山里カフェ mui オーナー

清水潤子さんに聞く

鹿ローストの作り方

鹿肉は赤身肉のため、あまり高温で調理をすると肉が固くなってしまいます。調理の時は温度の管理に気を付けてください。

- 1 鹿肉は常温に戻しておきます
- 2 塩・黒胡椒をふりかけ、生姜・んにくをすり込み約20分
- 3 温めたフライパンにオリーブオイルをしき、鹿肉の両面・側面をしっかり焼く。
- 4 フライパンから取り出し、冷ましておく
- 5 鍋に水を入れ、70～80℃になるように温める
- 6 冷ました肉をジップロックへ入れて、口を開けたままお湯の中へ
- 7 空気を抜きながら口を閉じる
- 8 10分ほど湯煎。10分経ったら冷ましておく
- 9 冷めたらスライスして完成

鹿肉の贅沢ローストサンドイッチ

愛知産 ジビエを試してみませんか

愛知産のジビエは  
安心して  
美味しく  
ヘルシー



愛知産ジビエについて

愛知県 農業振興課 ホームページ

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/nogyo-shinko/>

一般社団法人愛知ジビエ振興協議会

<https://www.aichi-gibier.com/>

発行：愛知県 編集制作：NPO 法人ボランティアネットワーク

協力：一般社団法人愛知ジビエ振興協議会

中部大学 応用生物学部 食品栄養科学科 根岸晴夫研究室

愛知産 ジビエ で検索

「ジビエ」を知っていますか？

「ジビエ」とはフランス語で野生鳥獣の肉のこと。ヨーロッパの貴族が好んで食べていました。日本でもシカやイノシシなど野生獣は昔から食されていました。しかし、臭いとか堅いというイメージが広がっています。

でも実は、捕獲処理の方法次第で美味しく食べることができます。



「ジビエ」は日本でますます普及

近年日本では、食材としてのジビエ肉の状況が大きく変わってきています。山間地でのシカやイノシシによる農作物の被害が問題となり、捕獲が進むと同時にジビエ肉として利用する動きが広がっています。国をあげて安全性の基準も策定され、安全で美味しいジビエ肉が食べられるようになっていきます。

愛知県にもそうした安全基準に則った解体処理施設があり、美味しいジビエ肉を提供しています。

野生の鹿の捕獲と解体

～お肉になるまで～

捕獲

主に罠（わな）で捕獲され、現場で「止め刺し」をしてすぐに解体処理施設へ搬入します。



解体

搬入した鹿はよく洗浄しつづ、皮むき、内臓・頭部を取り除き、「枝肉」の状態にします。



枝肉で保冷

清潔にした枝肉の状態です3日ほど冷蔵庫にて保冷しつつ肉を乾かします。



カット・パック

枝肉から骨や筋を取り除き、ロースやモモなど部位に分けて、真空パックしたものを冷凍保存して出荷します。

食肉処理業の許可を得た安全で安心なジビエの入手先はパンフレット裏面を参照ください。

気になる栄養成分は  
中面へ  
check

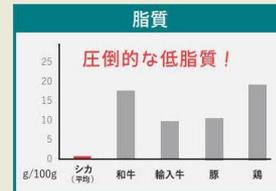
鹿肉は、

子どもから高齢者まで幅広い年代の健康と美容に役立つ優れた栄養食材

注目ポイント

1 高タンパク質  
低脂質 低カロリー

なんといっても圧倒的な低脂質、低カロリーでダイエットやアスリートの体をつくるのに適した食材です。



カロリーは牛肉の半分以下！



タンパク質は鶏肉よりも豊富！

注目ポイント

2 豊富な鉄分・ビタミン・ミネラル  
が美容と健康を保つ

鉄分、ビタミンB12が貧血防止や冷え性に効果が期待できます。さらに、ビタミンB2は成長促進に欠かせないビタミンで、皮膚や髪など細胞の再生を促進します。



ビタミンB12は豚肉の8倍！

ビタミンB2は牛肉の1.5倍！

ミネラルは牛豚鶏よりも豊富

注目ポイント

3 脂肪の燃焼を促すだけでなく、  
脳の老化防止にも役立つ、注目成分カルニチン

脂肪の燃焼に必要な不可欠な物質として話題の「アミノ酸「カルニチン」が鹿肉には豊富に含まれます。年齢を重ねるほど体内での生成量が減り、食肉からの摂取が望ましい成分です。ダイエットや運動の持久力を高めるほか、脳機能向上や疲労・ストレスの軽減に効くとされ、高齢者の認知症予防にも効果が期待できます。



# 鹿肉普及アツピール・パンフレット

- ・パンフレットデザイン
  - ・若手から中堅世代に向けたデザイン（WS参加者層）
  - ・高たんぱく、低脂肪等の栄養素をPR
  - ・簡単レシピ等の掲載（WSアンケートより）
- ・鹿肉アツピール・パンフレットの配布先
  - ・県内の獣肉処理施設
  - ・県内の飲食店等（過去ジビエ事業協力者等）
  - ・ワークショップの参加者（参加店）への配布
  - ・愛知ジビエ振興協議会会員
    - （全日本司厨士協会東海地方本部 会員）
    - （愛知県調理師会 会員）