

シカ肉の特徴

シカ肉はヘルシー！！



シカ肉は低カロリーなのに高タンパク、さらに鉄分などのミネラルが大変豊富です。アレルギー疾患を引き起こすアレルゲン含有量も低く、非常に優れた健康食品です。

その1 低カロリー

カロリーは牛肉の3分の1程度しかありません。味もさっぱりとしていて、食べやすいことが特徴です。

その2 低脂肪

脂質は牛肉の86分の1と大変ヘルシーなお肉です。ダイエット食品としても注目されています。

その3 高たんぱく

高たんぱくで知られている、鶏のササミと同等のたんぱく質を保有しています。

その4 鉄分が豊富

レバーや貝と同レベルの鉄分やミネラルを含んでいます。



さまざまなお料理にあいます

食品の主な栄養成分表

食品名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	鉄(mg)	備考
野生ニホンジカ	90	21.9	0.3	4.6	背ロース
和牛	317	17.1	25.8	2.0	サーロイン赤肉
ブタ	150	22.7	5.6	0.7	ロース赤肉
ニワトリ	105	23.0	0.8	0.2	ささみ
牛レバー	132	19.6	3.7	4.0	
クジラ	106	24.1	0.4	2.5	赤肉
クロマグロ	125	26.4	1.4	1.1	赤身
あさり	30	6.0	0.3	3.8	
納豆	200	16.5	10.0	3.3	

※ 野生ニホンジカは(株)丹波姫もみじが(財)日本食品分析センターに依頼した結果

※ その他は五訂増補日本食品標準成分表より