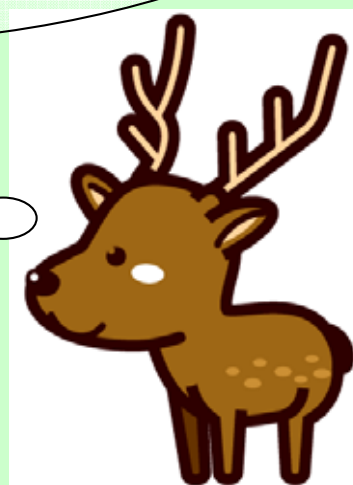


とってもヘルシーな食材のシカ肉

シカ肉は低カロリー、低脂肪なのに高タンパクで鉄分などのミネラルが豊富。カロリーが気になる方でも安心してお召し上がりいただける大人の食材です。

1. 低カロリー : カロリーは牛肉の3分の1
2. 低脂肪 : 脂質は牛肉の86分の1
3. 高タンパク : タンパク質は、鶏のささ身と同等
4. 豊富な鉄分: 鉄分は牛肉の2倍以上、豚肉の5倍
5. 実はシカは豚などの他の動物よりもE型肝炎ウイルス抗体保有率はきわめて低い



食品の主な栄養成分

100gあたり

食品名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	鉄 (mg)	備考
イノシシ	268	18.8	19.8	2.5	
ニホンジカ(本州)	90	21.9	0.3	4.6	背ロース
ホロホロ鳥	105	22.5	1.0	1.1	
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	ささ身
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	

イノシシは畜産肉、ニホンジカは野生肉のデータです。
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データです。
その他の食品は五訂増補日本食品標準成分表から抜粋したデータです。