



# ジビエで話題の「鹿」 食材としての成分は？



近年、農作物への被害、電車や車への接触、  
森林植物の食害など生活への被害も深刻な鹿  
ですが、食材としての成分は優秀！



食品100g当たり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	鉄 mg	VB1 mg	VB2 mg	VB6 mg	VB12 μg
にほんじか/赤肉	119	23.9	4.0	0.3	3.9	0.20	0.35	0.60	1.3
にわとり/もも/皮あり	234	17.3	19.1	0.0	0.9	0.07	0.23	0.17	0.5
ぶた/肩ロース/赤肉	146	19.7	7.8	0.1	1.1	0.72	0.28	0.33	0.4
うし/かた/赤肉	183	20.2	12.2	0.3	2.7	0.09	0.24	0.37	1.7
ラム/かた/脂身付き	214	17.1	17.1	0.1	2.2	0.13	0.26	0.12	2.0
うま/赤肉	102	20.1	2.5	0.3	4.3	0.10	0.24	0.02	7.1

鹿肉は他の肉と比べると、脂質が少ないためエネルギーが低い！  
貧血予防に大切な鉄や、疲労回復に役立つビタミンB群が豊富！

## 【害獣の食材利用で期待出来ること】

観光・外食・小売などでの需要が増えることで、積極的な捕獲が進み、  
適正頭数に近づけば、農作物への被害軽減も目指せます。  
また、ジビエとしての利用は観光資源としても注目されています。



参考：農林水産省 ジビエ利用拡大コーナー  
文部科学省 食品成分データベース

山梨県栄養士会(山梨県栄養なんでも相談事業)