

# わかやまジビエ Made in Wakayama

## ジビエ肉 ここがすごい！

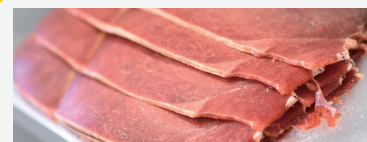
女子栄養大学 食品栄養学研究室  
教授 西村 敏英 先生

自然豊かな山野で育まれたジビエはギュッと身が引き締まっており、噛むごとにじんわりと深い旨味が広がります。まさに、「山のごちそう」と呼ぶのに相応しい食材です。



### カルニチン

シカ肉は、脂肪燃焼作用のあるカルニチンが豊富。カルニチンは体内でも生成されますが、年齢とともにその生成量は減少するため、高齢者の方にオススメ！また、サプリメント等でも使用されており、アスリートや体を動かすダイエットに取り組む方にもオススメです。



高たんぱくで低カロリー、脂肪酸バランスも非常に良い食材です。牛肉や豚肉などに比べ、脂質の含有量も約1/7以下とヘルシー。カルノシン、アンセリン、パレニンなど、疲労回復や運動パフォーマンス向上に効果のある成分も豊富！



### タウリン

イノシシ肉に含まれるタウリンの量は、牛や豚の数倍！タウリンは疲労回復の他に、脂肪燃焼、心臓機能強化、肝臓機能の改善、血中コレステロールの低下など、様々な効果を持つアミノ酸の一種です。



脂が甘くおいしいイノシシ肉には、筋肉の疲労回復効果があるアンセリンも豚肉の数倍含まれています。さらに、カルノシン、アンセリンの強い抗酸化作用により、細胞を傷つける活性酸素から身体が守られ、疲労や老化を防ぐ効果が期待できます。



成分表 (100g あたり) 出典『日本食品標準成分表2020年版 (八訂)』

| 肉類                                 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 鉄分    | ビタミンB2 | ビタミンB6 | ビタミンB12 |
|------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|
| 猪 (いのしし 肉 脂身つき 生)                  | 244kcal | 18.8g | 19.8g | 2.5mg | 0.29mg | 0.35mg | 1.7 μg  |
| 鹿 (しか にほんじか ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか 赤肉 生) | 107kcal | 22.6g | 2.5g  | 3.9mg | 0.34mg | 0.58mg | 1.1 μg  |
| 牛 (うし [和牛肉] かつろース 脂身つき 生)          | 380kcal | 13.8g | 37.4g | 0.7mg | 0.17mg | 0.18mg | 1.1 μg  |
| 豚 (ぶた [大型種肉] かつろース 脂身つき 生)         | 237kcal | 17.1g | 19.2g | 0.6mg | 0.23mg | 0.28mg | 0.5 μg  |



## 学校給食へのジビエ提供について



和歌山県には、海の恵み、山の恵み、川の恵みなど、たくさんの自然の恵みがあります。本県では、これらの素晴らしい恵みを子供たちが味わうことを通して、ふるさとを大切にする子供たちの育成をめざしています。イノシシやシカなどの野生動物の食肉は、昔から全国で食されており、たんぱく質や鉄分が豊富に含まれた栄養価の高い食材であることから、子供たちにも学校給食でおいしく食べてもらう取組を進めています。また、ジビエのお話や調理実習、クラフト教室を通じて、ジビエについて学ぶ出前授業も実施しています。

Made in Wakayama

# わかやまジビエ

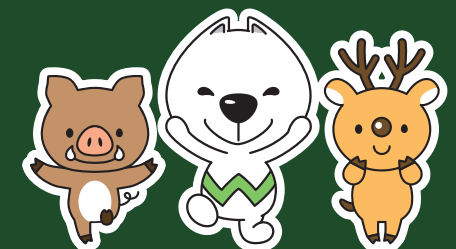
## 和歌山県産イノシシ・シカ



わかやまジビエとは、和歌山県内で捕獲され、食品営業許可を得た県内施設で処理加工された野生イノシシ肉及びシカ肉のことを指します。これらを地域資源として利活用するため、平成20年度から県の鳥獣被害防止対策の一環として、需要や供給の拡大、安全・安心の確保等の対策に取り組んでいます。



WAKAYAMA  
GIBIER



和歌山県PRキャラクター  
「きいちゃん」

〒640-8585 和歌山県和歌山市小松原通 1-1  
和歌山県 農林水産部 農業生産局 畜産課  
TEL 073-441-2924 | FAX 073-431-0904