



栄養科たより

ジビエについて



ジビエとは狩猟で得た天然の野生鳥獣の食肉を意味する言葉（フランス語）で、ヨーロッパでは貴族の伝統料理として古くから発展してきた食文化です。その昔フランスなどでは、ジビエを使った料理は自分の領地で狩猟ができるような、上流階級の貴族の口にしか入らないほど貴重なものでした。そのためフランス料理界では古くから高級食材として重宝され、高貴で特別な料理として愛され続けてきました。

～ジビエと呼ばれる野生鳥獣たち～

日本で有名なジビエといえば、捕獲数や被害の多いシカ、イノシシが挙げられますが、実は狩猟の対象となっている野生鳥獣は全てジビエとして定義されます。

シカ、イノシシ、野ウサギをはじめ、山鳩、真鴨、小鴨、尾長鴨、カルガモ、キジ、コジュケイ、最近話題のカラス、またフランスでは狩猟禁止で貴重なタシギ等の鳥類や、ヌートリア、ハクビシンといった珍しい動物も含まれます。

～ジビエの栄養価 鹿肉～

＜鹿肉＞鹿肉は牛肉や豚肉と比べるとカロリーは3分の1、脂質は80分の1、鉄分は豚肉の4.6倍、鶏肉の9倍以上。

また、アミノ酸やミネラルバランスも優れ、ビタミンAも豊富で、青魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸（DHA）も摂取できる総合栄養食です。

成分比較表(100gあたりに含まれている数値)

成分 \ 肉類	鹿肉	牛肉 (肩ロース)	豚肉 (肩ロース)	鶏肉 (ササミ)
タンパク質	22.3 g	16.5 g	19.7 g	23.0 g
脂質	1.5 g	26.1 g	7.8 g	0.8 g
炭水化物	0.5 g	0.2 g	0.1 g	0 g
鉄	3.1 g	2.4 mg	1.1 mg	0.2 mg
ビタミンB2	0.35 mg	0.21 g	0.28 mg	0.11 mg
カロリー	110 kcal	316 kcal	157 kcal	105 kcal

