

「ジビエ」って何

ジビエ(gibier:フランス語)とは、狩猟で捕獲した野生鳥獣の肉や料理のこと。

現在我が国では、シカやイノシシによる農林作物被害が大きな問題となっており、捕獲が進められるとともに、ジビエとしての利用も全国的に拡大。

シカ肉は、牛肉と比べると高たんぱく質、低脂質(6分の1)で、エネルギーが半分以下の上に鉄分が牛肉の2倍も含まれているヘルシーな食材。またイノシシ肉は、豚肉と比べると鉄分がおよそ4倍、ビタミンB12が3倍も含まれており、栄養価も豊富。

【シカ肉と牛肉の栄養比較】

(単位:100gあたり)

	たんぱく質	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12	脂質	鉄
シカ肉	23.9g	0.35mg	0.6mg	1.3μg	4.0g	3.9mg
牛肉	17.1g	0.17mg	0.35mg	1.4μg	25.8g	2.0mg

【イノシシ肉と豚肉の栄養比較】

(単位:100gあたり)

	たんぱく質	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12	脂質	鉄
イノシシ肉	18.8g	0.29mg	0.35mg	1.7μg	19.8g	2.5mg
豚肉	17.1g	0.23mg	0.28mg	0.5μg	19.2g	0.6mg



※〔出典〕農林水産省ホームページ及び「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」(文部科学省)