

『鹿肉を美味しく学ぶ』ワークショップ

鹿肉の特徴と栄養

NPO法人ボランティアネイバーズ

協力：中部大学 応用生物学部

食品栄養科学科 根岸晴夫研究室

鹿肉（野生獣肉）の印象について

【硬い】

鹿肉はかた過ぎる、という誤解

実は、

赤身肉の鹿肉は調理の仕方によってかたくなることがあるが、赤身の牛肉と基本は変わらない。調理の仕方によって柔らかく食べられます。

逆に、野生の鹿肉は噛みごたえのある食感も魅力になります。

鹿肉（野生獣肉）の印象について

【臭い】

獣肉は臭みが強い、という誤解

実は、

営業許可を受けた処理施設で適切に処理された獣肉は臭みが気になるほどありません。

昔から、猟師さん個人が伝統的な方法で処理していました。その処理方法も肉の品質もバラつきがあり、臭みが強い獣肉も多かったと思われます。

鹿肉（野生獣肉）の印象について

【安全性に不安】

肉の鮮度や有害微生物・寄生虫が心配との声

実は、

国や県のガイドラインに沿った処理、調理法（加熱）を行えば、安心して食べることができます。

捕獲から精肉まで迅速な処理で鮮度は十分保たれ、的確な冷凍保存もされているので安心です。

「中心部の温度が摂氏 75 度で 1 分間以上、又はこれと同等以上の効力を有する方法により、十分加熱して喫食すること」（ガイドラインより）
生食はダメです。

鹿肉の栄養素分析

今回、愛知産の鹿肉の栄養分析を行った結果に基づいて、鹿肉の栄養素の効用についてご説明します。

【栄養分析の概要】

分析対象：2020年9月ごろ愛知県奥三河地域で捕獲された
ニホンジカ(モモ肉 冷凍) 2サンプル

分析機関：日本食品分析センター

協力：中部大学 応用生物学部 食品栄養科学科
根岸晴夫研究室

鹿肉の栄養素

今回、愛知産の鹿肉の栄養分析を行った結果を、
他の肉類と比較しました。(愛知産シカ肉は2個体の平均値)

栄養素	単位	愛知産 鹿肉	和牛	輸入牛	豚	鶏
カロリー	kcal	102	246	182	183	253
たんぱく質	g	22.5	18.9	21.2	20.5	17.3
脂質	g	0.75	17.5	9.6	10.2	19.1
灰分(ミネラル)	g	1.2	0.9	1	1	0.7
鉄	mg	2.79	1	1	0.7	0.9
カルシウム	mg	3.3	4	4	4	8
亜鉛	mg	2.12	4	4.1	2	1.7
ビタミンB ₂	mg	0.32	0.2	0.21	0.21	0.23
ビタミンB ₁₂	μg	2.5	1.2	1.6	0.3	0.5
カルニチン	mg	85.5	92	—	25	18

出典: 和牛、輸入牛、豚、鶏は、日本食品標準成分表2020年版、およびカルニチンは日本食品科学工学会誌vol53, No.6, 361(2006)

鹿肉は、 高たんぱく質・低脂肪

和牛の
1.2倍

【高たんぱく質】

和牛の約1.2倍。体をつくれます。

【低脂肪】

和牛の10分の1以下。

【エネルギー】

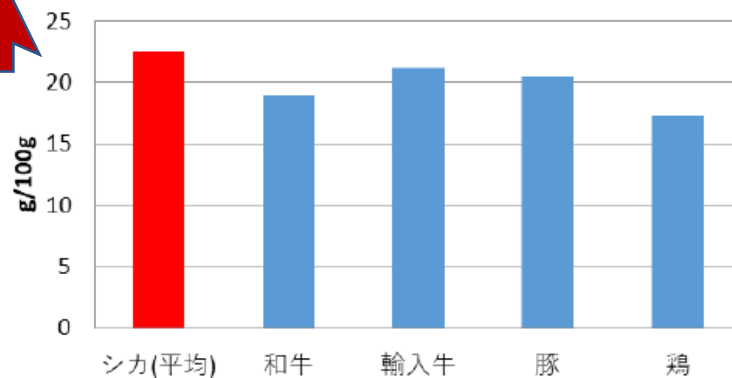
和牛の約半分で超低カロリー！

ダイエットや、アスリートのカラダをつくるのに適した食材です。

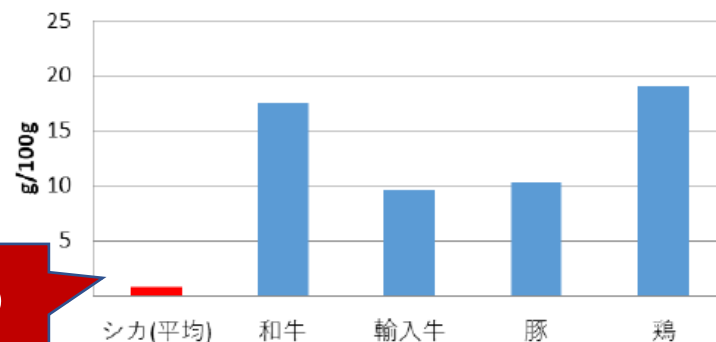
和牛の
10分の1

和牛の
半分以下

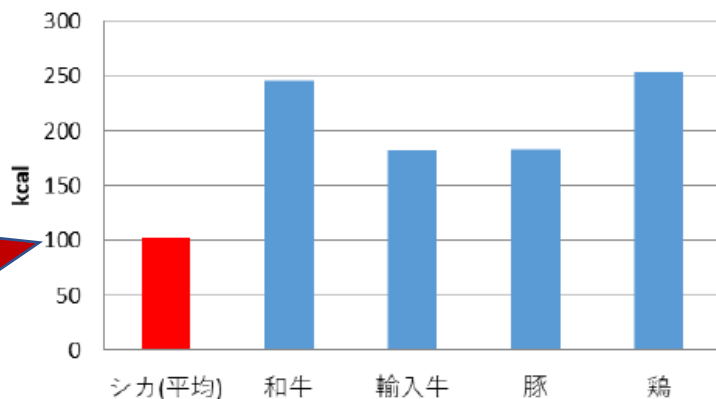
たんぱく質



脂質



エネルギー



鹿肉は、鉄分やミネラルが豊富

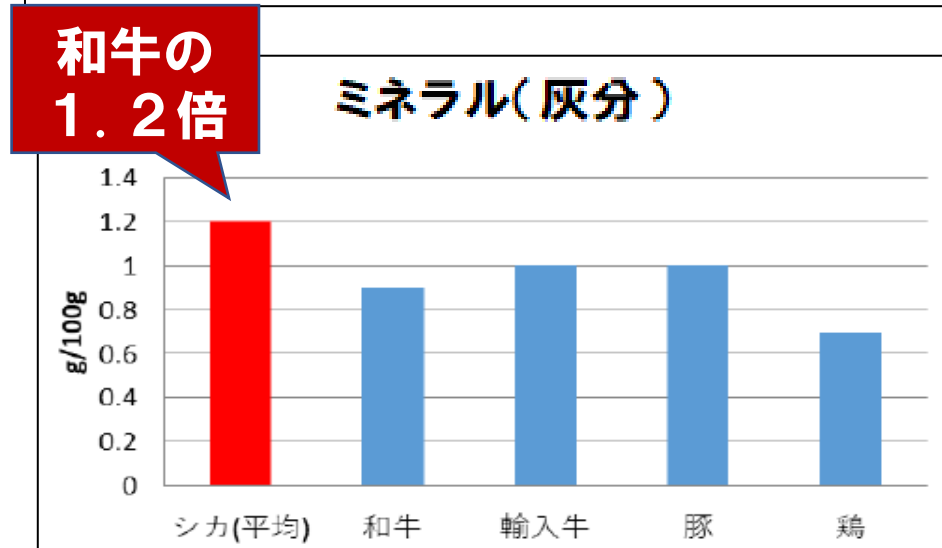
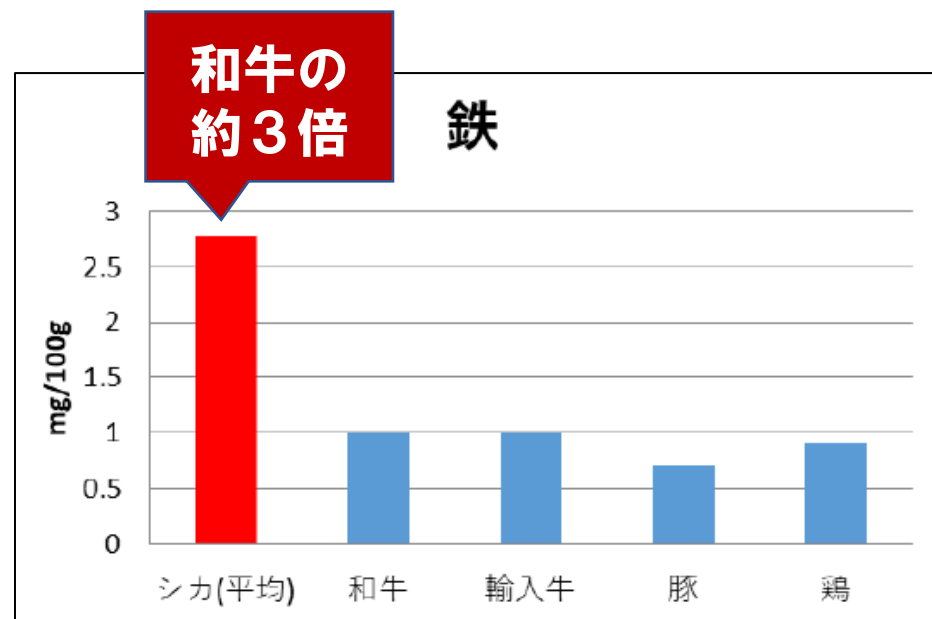
【鉄分】

牛肉の約3倍

【ミネラル】

和牛の約1.2倍

カラダを整え、貧血や冷え性にも効果が期待できます。



鹿肉は、ビタミンが豊富

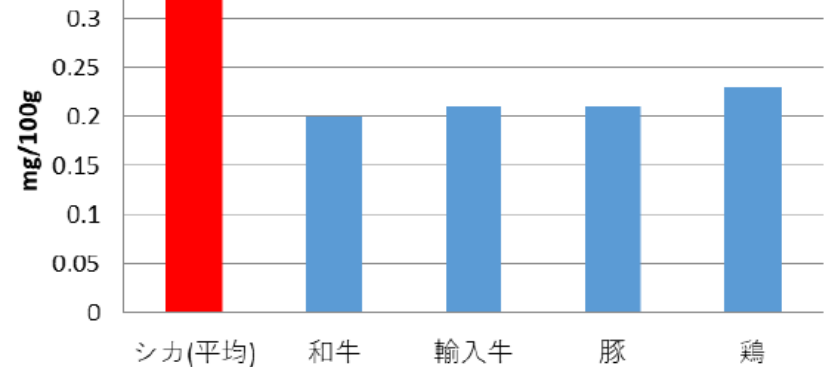
【ビタミンB₂】

和牛の約1.5倍

発育促進や、皮膚、髪、爪などの細胞の再生に働く。

和牛の
1.5倍

リボフラビン(ビタミンB₂)



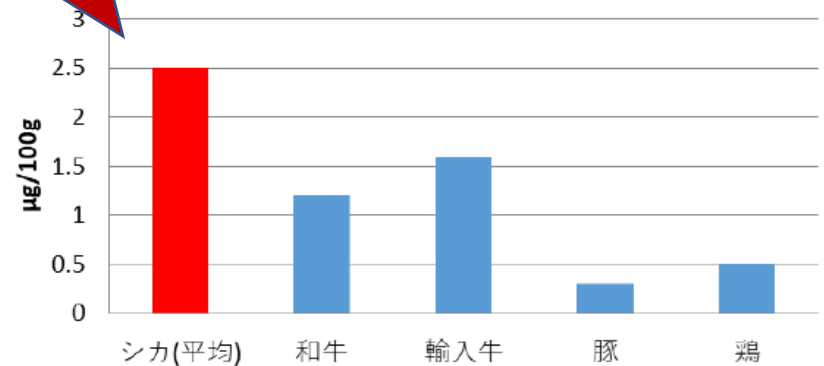
【ビタミンB₁₂】

和牛の約2倍

細胞の成長促進因子で、DNA、RNAの合成の必須成分であり、貧血防止効果がある。

和牛の
2倍

ビタミンB₁₂



鹿肉は、アミノ酸も豊富

注目成分「カルニチン」(アミノ酸の一種)

カルニチン(L-カルニチン)は、

筋肉内の脂肪酸代謝(脂肪の燃焼)に必要不可欠な物質。ダイエットや運動時の持久能力増大など運動能力を向上する作用があります。

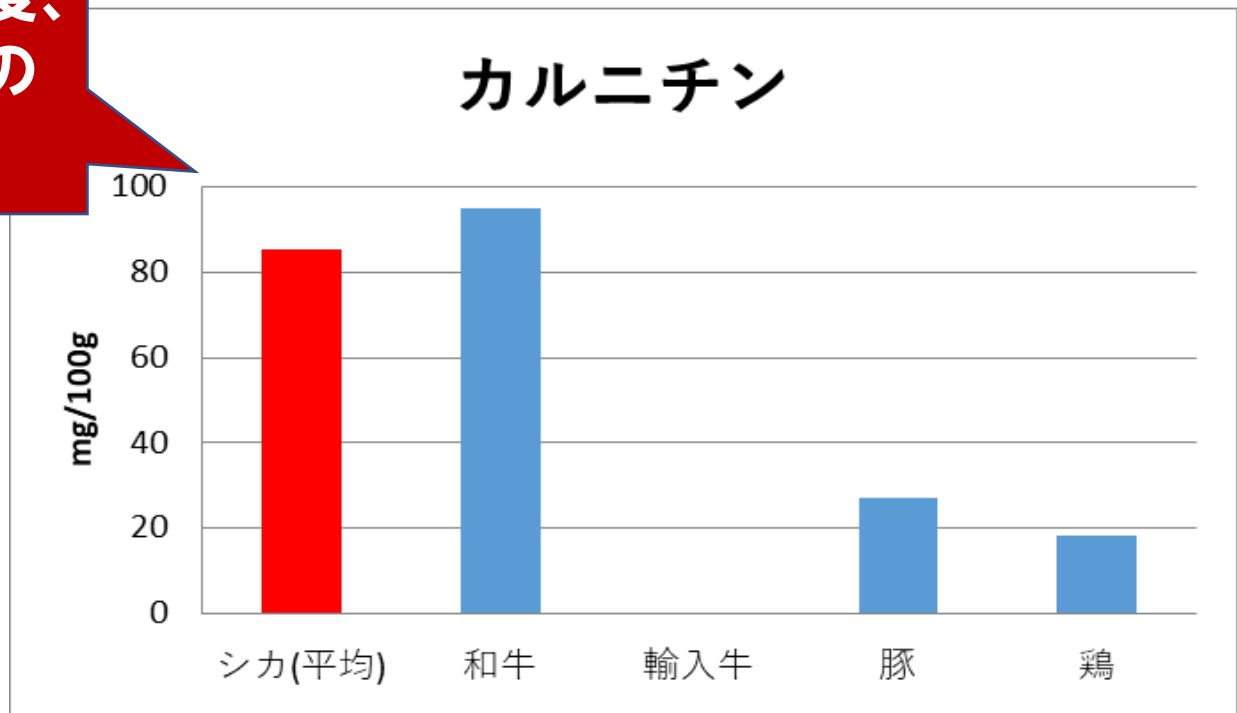
実は、加齢とともに体内での合成量が減ってくることが知られていて、高齢者にも必要とされる栄養素です。

また、脳機能向上や疲労・ストレス軽減などの機能性があると報告されています。

鹿肉注目成分：カルニチン

愛知産鹿肉には、カルニチンが和牛と同程度、豚肉の約4倍、鶏肉の約5倍、が含まれていることが分かりました。

和牛と同程度、
豚肉や鶏肉の
約4倍以上



鹿肉の栄養成分のまとめ

これらをまとめると、鹿肉は、

子どもから高齢者まで幅広い年代の健康や美容に役立つ優れた食材

「高たんぱく質・低脂質・低カロリー」

＞＞ダイエットや筋肉など、現代人のカラダづくりに良い。

「鉄分やミネラル分が豊富」

＞＞貧血や冷え性予防、体の調子を整える。

「ビタミンB₂、B₁₂が豊富」

＞＞肌髪爪の再生や発育を促進、DNAの合成を助ける。

「カルニチンが多い」

＞＞高齢者の代謝向上や、脳機能の向上など。

鹿肉の加工品 試作研究

- 鹿肉のしぐれ煮 (右写真)
- 鹿肉ジャーキー
(乳酸菌漬け)
- 鹿肉プロテインパウダー



あいち産ジビエの取組み

- ・獣害対策
- ・山間地域の活性化
- ・ジビエ・グルメグランプリ
- ・レシピ集の作成



じびえもん

愛知産ジビエ普及拡大事業



ジビエンヌ

ジビエ料理 レシピ集



イノちゃん



シカちゃん

発行 : 愛知県農林水産部 農業振興課
編集 : NPO法人ボランティアネイバース

一般社団法人

愛知ジビエ振興協議会

2018年12月設立

【目的】

愛知県で捕獲された野生動物の
肉や加工品、角皮等の消費拡大
で獣害減少および地域活性化

【事業概要】

- ・愛知産ジビエ等の普及啓発
- ・人材交流、学習研修など

一般社団法人

愛知ジビエ振興協議会



ジビエの普及で
山間地を活性化



愛知ジビエ振興協議会 鹿肉PRで知事訪問

