

県内で捕獲されたニホンジカの肉の栄養成分

食品技術部門

近年、長野県ではニホンジカによる農林業への被害や自然環境への影響が拡大し、その対策としてシカの個体数調整が進められ、年々捕獲数が増加しています。他方、欧州では、シカなど野生鳥獣の肉はジビエと呼ばれ、高級食材とされ親しまれています。県では捕獲されたシカ肉を「信州ジビエ」として利用、普及を推進しており、その一環として、県内で捕獲されたシカの肉について、一般成分、無機成分などの分析を行いました。

■ 分析内容

南信および佐久地域で捕獲されたニホンジカ39頭の前脚部の生肉を試料としました。一般成分（水分、タンパク質、脂質、炭水化物、灰分）は、39頭すべて、無機成分（ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛）は、17頭について分析しました。

■ 分析結果

水分は、分析した39頭の平均で76.3(g/100g)、タンパク質は19.6(g/100g)、脂質は2.7(g/100g)、エネルギーは104(kcal/100g)でした。タンパク質は試料間の差が少なかったのに対し、脂質は差が大きく、個体間の差が大きいと考えられました。

無機成分は、分析した17頭の平均で、カルシウムが10(mg/100g)、鉄が4.1(mg/100g)でした。比較的試料間の差は小さく、個体間の差は少ないと考えられました。

分析結果を、牛肉、豚肉および鶏肉のもも肉の成分値と比較しました。シカ肉の脂質とエネルギーは、他の畜肉よりも少なく、また、乾物換算値で比較すると、他の畜肉より、タンパク質が多く含まれていました。

無機成分は、他の畜肉に比べて、全般的に多く、その中でもカルシウムと鉄は多く含まれていました。カルシウムは、他の畜肉に比べ約2倍、鉄は、牛肉の約1.5倍、豚肉および鶏肉の4～5倍含まれていました。

表 シカ肉の分析結果と他の畜肉と成分の比較

(試料 100g あたり)

項目	生肉				乾物換算値			
	シカ肉	牛肉	豚肉	鶏肉	シカ肉	牛肉	豚肉	鶏肉
水分 (g)	76.3	71.3	73.0	76.3	—	—	—	—
タンパク質 (g)	19.6	22.5	22.1	18.8	82.4	78.4	81.9	79.3
脂質 (g)	2.7	4.6	3.6	3.9	11.4	16.0	13.3	16.5
炭水化物 (g)	0.4	0.5	0.2	0	1.9	1.8	0.7	0
灰分 (g)	1.0	1.1	1.1	1.0	4.3	3.8	4.1	4.2
エネルギー (kcal)	104	133	122	110	440	465	450	465
ナトリウム (mg)	84	46	50	69	346	160	190	290
カリウム (mg)	370	360	370	340	1540	1250	1370	1430
カルシウム (mg)	10	4	4	5	40	14	15	21
マグネシウム (mg)	23	25	26	23	96	87	96	97
鉄 (mg)	4.1	2.8	0.9	0.7	17	10	3	3
亜鉛 (mg)	4.2	4.4	2.2	2.0	17	15	8	8

シカ肉の値は分析した試料の平均値で、他の畜肉は五訂食品成分表より以下の項目のデータを引用しました。

- 牛肉-輸入肉 もも 赤肉 生
- 豚肉-大型肉種 もも 赤肉 生
- 鶏肉-若鶏肉 もも 皮なし 生

工業技術総合センター 食品技術部門
加工食品部 唐沢 秀行
TEL 026-227-3134 FAX 026-227-3130
E-mail : shokuhinshiken@pref.nagano.lg.jp