



## エゾシカのお肉は鉄分豊富でカロリー抑えめ

捕獲されたエゾシカのお肉は、100%天然の食材。それだけに栄養価にも目を見張る特徴を持っています。

まず1つは、鉄分 (Fe) が豊富だということ。エゾシカ肉は赤身が主体ですが、牛のレバーをしのご鉄分を含んでおり、鉄分が不足しがちな現代女性には、特にオススメしたい食材です。

そしてもう1つの特徴が、脂質の低さ。エゾシカの脂質含有率 (赤身肉に含まれる脂の割合) は、四季を通じて1~3%で推移しています。その数字の低さは、脂質割合が40%を超える牛サーロイン肉とは対照的です。現代人はつい脂質を摂り過ぎてしまいがちですが、毎日の食事を牛肉や豚肉からエゾシカ肉に置き換えると、それだけで脂質とエネルギー量 (カロリー) の摂取を大幅に抑えることができます。

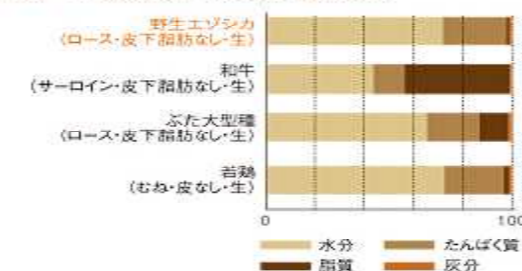
エゾシカ肉は、脂の融点 (白く固まり出す温度) が豚肉などよりも少し高いことから、冷えてくると舌触りが気になることがあります。エゾシカ料理は、温かいうちに食べることを。調理の仕方をしっかり学んで、おいしくヘルシーにいただきましょう。

### 高タンパク、低脂質、ミネラル豊富なエゾシカ肉の栄養成分

図1 鉄分の含有量 (mg/100g)



図2 エゾシカ肉の一般成分 (g/100g)



※炭水化物は、動物の筋肉 (食肉) にはほとんど含まれないので、ここでは省略しました。

エゾシカ: 釧路短期大学動物資源利用研究室、ほか: 日本食品標準成分表2010

### オオナゴも食べよう!

栄養価が高く新鮮で安全・安心な魚という部分が高く評価され、食材として用いようという取り組みが盛んになり、フライや蒲焼きなど新商品が開発され販売されています。エゾシカとともに宗谷の食材を是非お楽しみください。

詳しくは、宗谷総合振興局産業振興部商工労働観光課へお問い合わせください。

<http://www.souya.pref.hokkaido.lg.jp/ss/srk/guidebook.htm>

TEL: 0162-33-2925 (商工労働観光課直通)



おおなご魚醤



おおなご利尻昆布酢



制作 北海道宗谷総合振興局保健環境部環境生活課  
北海道稚内市末広4丁目2-27

TEL: 0162-33-2922

FAX: 0162-33-2631

# エゾシカ肉飲食店ガイド



安心・安全なエゾシカ協会認証のエゾシカ肉が食べられるお店を紹介します!~

