



ヘルシーな鯨肉



ミンク鯨赤肉

★高タンパク・低脂肪・低カロリーと三拍子

鯨肉は、美味しいのはもちろんのこと、栄養面でも他の食肉と比べ高タンパク・低脂肪・低カロリーと三拍子そろった体にやさしいヘルシーな食品です。また、多くの動物性タンパク源が輸入されている今日、鯨肉は自給できる数少ない良質のタンパク源です。

★低コレステロールで成人病予防

血液中のコレステロールが多いと動脈硬化など成人病の原因になりますが、鯨肉はコレステロールの含有量が比較的少なく、また、鯨ベーコンなどの油脂に含まれる脂肪酸には血栓を予防してくれるエイコサペンタエン酸(EPA)や頭の働きを良くするドコサヘキサエン酸(DHA)が多く含まれています。

★貧血を予防する鉄分の供給源

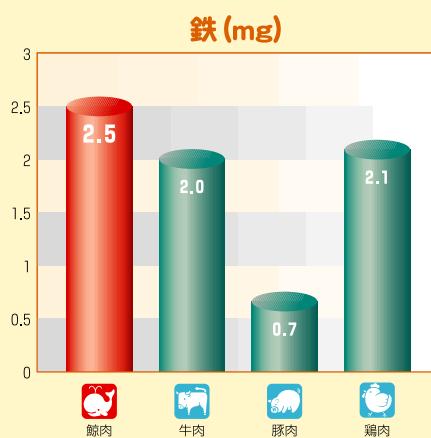
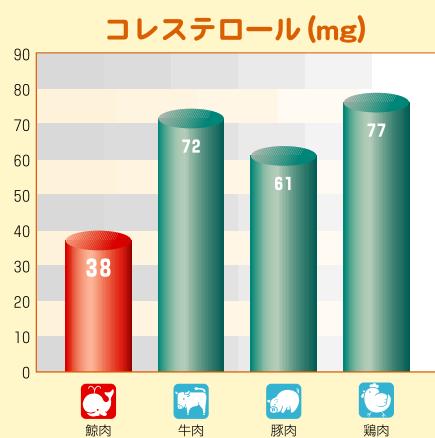
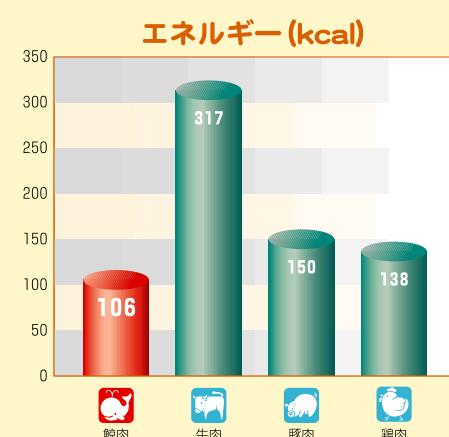
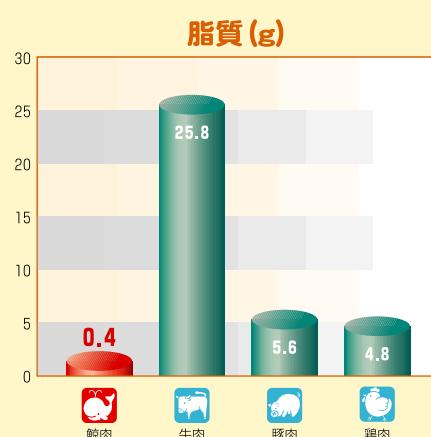
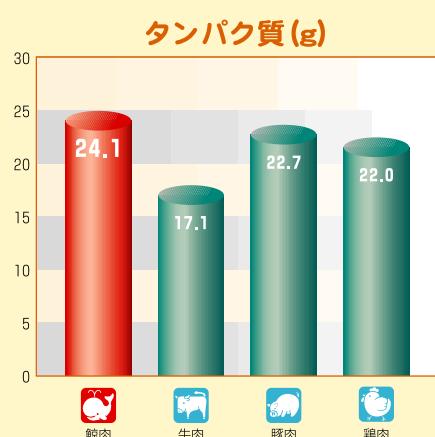
鉄分には血中の酸素を運搬する重要な役割があり、不足すると貧血や疲労の原因となります。鯨肉には吸収性の良いミオグロビン鉄が多く含まれてあり、特に慢性的に鉄分の不足しがちな若い女性にとってたいへん良い鉄分の供給源です。

★食物アレルギーに安全なタンパク源

食物アレルギーに苦しむ患者さん達にとって、鯨肉はアレルギー症状を起こすことが比較的少ない、安全で貴重なタンパク源として期待されています。

鯨肉と他の食肉との栄養分比較

(100g当たりの含有量)



- ミンク鯨、赤肉、生
- 和牛肉サーロイン、赤肉、生
- 大型種肉ロース、赤肉、生
- 成鶏肉もも、皮なし、生

科学技術庁資源調査会 5訂「日本食品標準成分表」より