



とやま ジビエ フェア

2025 11.15 - 2026 2.28

※期間中、フェア参加店で「とやまジビエ」を使ったメニューが味わえます。ジビエは天然の野生鳥獣の食肉のため、入荷が不定期となります。詳しくは参加店にお問い合わせください。

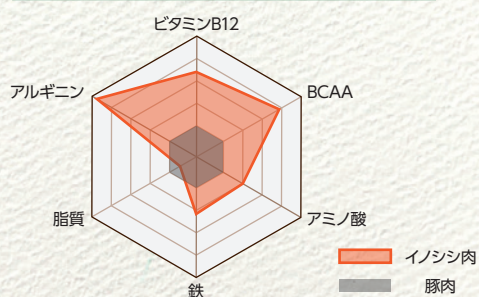


とやまジビエHP



Instagram

イノシシ肉と豚肉の栄養成分の比較 (豚肉を1とした時の比較)



栄養成分たっぷり

イノシシ肉

イノシシ肉は豚肉と比べて、低脂肪で栄養成分が豊富なお肉として注目されています。特に、中性脂肪や悪玉コレステロールを増やす原因と言われる飽和脂肪酸が少ない一方、血液をサラサラにする多価不飽和脂肪酸を多く含み、さらに疲労回復や肌の健康を保つビタミンB12も豊富に含まれるなど、栄養がたっぷりです！

さらに、令和6年に富山県食品研究所で行った成分分析によると、運動前や運動中に飲むことにより、運動によるカラダの疲労感をやわらげることが報告されているBCAAや運動中の疲労感を減じるといわれるアルギニンの量が豚肉と比べて高いことが分かりました。

100gあたり	ビタミンB12 (μg/100g)	BCAA※1 (mg/100g)	アミノ酸※2 (mg/100g)	鉄 (mg/100g)	脂質 (g/100g)	アルギニン (mg/100g)	エネルギー (kcal/100g)	タンパク質 (g/100g)	多価不飽和 脂肪酸 (g/100g)	飽和脂肪酸 (g/100g)	ビタミンB2 (μg/100g)
イノシシ肉	1.1	44.0	337.5	1.5	3.2	16.4	120.5	19.8	2.6	5.8	0.21
豚肉	0.3	11.2	157.2	0.6	4.6	3.5	141.0	22.9	2.1	7.3	0.15

※1 BCAAとは…筋肉の分解を抑え、修復を促進。運動後のリカバリーを早める。
※2 味に関するアミノ酸総量を示すもの

※「令和6年に富山県内で捕獲されたイノシシ4頭の成分分析結果(推定値)」富山県食品研究所による分析