

ニホンジカ、最新「食品成分表」に載る！

立山千草

皆さんは、シカ肉を食べられたことありますか？

最新版の「食品成分表（七訂）」¹⁾に「にほんじか」が掲載されました。

シカというと、ディズニーマニエーション映画の小鹿のバンビ、神様の使者、宗教との関連性などをイメージされやすいので食べ物と結びつかない方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。かく言う筆者も、シカやイノシシによる農作物被害が大きな問題となり、捕獲が進められるとともにジビエ（食材となる野生鳥獣肉）としての利用推進の話聞くことはあっても、食品成分表に載るほどシカ肉流通が確保された状況になっているとは想像しませんでした。

我が国は古く縄文時代からこれまで各地で野生のシカを食されてきたようです。「もみじ鍋」もその名残といえます。近年、養鹿産業は世界中で新しい食肉産業として認識されています。流通量は非常に少ないですがニホンジカはトナカイ、アカシカと共に世界の3大家畜シカです²⁾。仮に、獣肉食の禁忌といった文化がなかったら、今より身近に食されていたかもしれません。

2005年発表の五訂増補食品成分表³⁾には、「アカシカ」の値が掲載されています。シカ肉の大部分をニュージーランド、オーストラリアの牧場で飼育されたものを冷凍品として輸入していたためです。一方、最新の成分表追補2017年のシカ肉は、「国内において野生のニホンジカを捕獲直後に飼育を経ることなく食肉処理したものを用いています」と記されています。

我が国におけるニホンジカ食肉は、ジビエ利用拡大として、野生動物が食文化をより豊かにしてくれる味わい深い食材、あるいは山間部を活性化させてくれる地域食材・地域資源として捉えられている^{4) 5)}ようです。

シカ肉の栄養成分は、牛肉と比べると高たんぱく質、低脂質で鉄分を多く含み、脳機能の向上効果があるとされるアセチルカルニチンを多く含む^{4) 5)}と指摘されるなどヘルシーな食材といえそうです。また、最近では部位別流通⁵⁾もされるようになってきました。例えば首はサラミ、ソーセージ、モモはからあげ、カレー、シチュー、前足はミートボール、バラは骨つきローストなどです。その個性を見極めて食したいものです。

ただし、野生動物は家畜と異なり、同じ種類であっても、個体差が大きく栄養成分値の変動も大きいと指摘されていることを忘れてはいけません。また、野生動物は家畜と異なり、餌や飼養方法などの管理がされていないため、寄生虫やE型肝炎ウイルスを保有している可能性があること、食用に解体するときに病気の有無等の検査が義務づけられておらず、食品衛生上のリスクが高い食材といえます。注意したい事柄です。

ニホンジカは名が表すとおり日本在来種ですが、中国、韓国、台湾にも分布しています。これらの国では食肉よりも生薬の鹿茸（ろくじょう、シカの袋角を乾燥したもの、疲労回復効果がある）生産が目的の場合が多い²⁾ようです。今後、より特性に特化した加工食品が現れるかもしれません。食材の魅力を多様に楽しむには食材の背景を知り見直すことも必要ようです。

食品成分表は成分値を確認するほかに、世相の移り変わりを知ることができる楽しい資料です。書籍もありますが、七訂成分表は文部科学省HPでダウンロードできます。（http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365295.htm）

参考文献

- 1) 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告：「日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2017年」全国官報販売協同組合、2017年
- 2) 農村漁村文化協会：「地域食材大百科（第4巻）乳・肉・卵、昆虫、山菜・野草、きのこ」農山漁村文化協会、2010年
- 3) 文部科学省 科学技術・学術審議会・資源調査分科会報告書「五訂増補日本食品標準成分表 第3章資料」平成17年1月24日、http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/gijyutu/gijyutu3/toushin/05031802/003/011.pdf
- 4) 農林水産省：「aff(あふ)18年1月号 特集1 ジビエ」
- 5) 一般社団法人日本ジビエ振興協会HP <http://www.gibier.or.jp/meat/>

表 栄養成分の比較(100gあたり)

食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)
しか にほんじか 赤肉 生	140	23.9	4.0	3.9
しか にほんじか えぞしか 赤肉 生	147	22.6	5.2	3.4
しか にほんじか ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか 赤肉 生	120	22.6	2.5	3.9
うし 和牛肉 サーロイン 赤肉 生	317	17.1	25.8	2.0
ぶた 大型種肉 かたロース 脂身つき 生	253	17.1	19.2	0.6

「日本食品標準成分表2015年版七訂改訂、追補2017年」