

01 ジビエってなに？



ジビエ(フランス語)とは、狩猟で得た天然の野生鳥獣の食肉のことです。山野を駆け巡った天然の肉は、脂肪が少なく、栄養価も高く、フランスでは、古くから高級食材として重宝されてきました。



岡山県でも、猪肉はばたん鍋など、猟師料理として昔から親しまれてきました。また、鹿肉は県内で処理施設が整備されたことにより、流通量が増え、ジビエはより身近な食べ物になってきています。



イノシシ肉

鉄分やビタミンB群を多く含んでいます。



シカ肉

低カロリーなのに高タンパクで鉄分も豊富です！

02 栄養素と適切な管理

ビタミンたっぷり！



適切な衛生管理の下で流通

ガイドに掲載しているジビエは、食品衛生法により許可を受けた岡山県内の施設で処理されています。また岡山県では、ジビエをより安全・安心な食肉として流通させるため、「野生鳥獣食肉衛生管理ガイドライン」を策定しています。

ジビエには嬉しい栄養素がたっぷり！

低カロリー

高タンパク質

鉄分豊富

ビタミン
たっぷり

100gあたりの栄養成分表示

日本食品標準成分表2020版(八訂)より

	エネルギー	タンパク質	脂質	鉄	ビタミンB6
シカ	119kcal	23.9g	4.0g	3.9mg	0.60mg
イノシシ	244kcal	18.8g	19.8g	2.5mg	0.35mg
牛(サーロイン)	460kcal	11.7g	47.5g	0.9mg	0.23mg
豚(ロース)	248kcal	19.3g	19.2g	0.3mg	0.32mg

もくじ

01 P.01 ジビエってなに？

02 P.02 栄養素と適切な管理

03 P.03~16 飲食店ガイド

04 P.17~20 加工品ガイド

05 P.21~22 精肉取扱店ガイド

06 P.23~24 レシピガイド

07 P.25~26 飲食店 MAP



魅力がたくさん！

