

イノシシ肉で カラダを元気に！

疲れや体力の低下、貧血の予防に！

イノシシ肉に含まれる
ビタミンB12は

鶏肉の **5倍以上!!**

エネルギーの産生、
新陳代謝を助け、
お肌を健康に！

ビタミンB1、B2は
鶏肉の約2倍!!

参考：厚生労働省、
農林水産省 HP
画像引用:@nifty ニュース

●1 食分の栄養価は？●

エネルギー : 454 kcal
たんぱく質 : 34g
脂質 : 28g
炭水化物 : 25g
食物繊維 : 6.5g

●ミネラル量もチェック！●

鉄 : 5.5 mg
ビタミン B1 : 0.43 mg
ビタミン B2 : 0.49 mg
ビタミン B6 : 0.61 mg
ビタミン B12 : 1.9 μ g
食塩相当量 : 2.2g

※食塩相当量について：鍋の汁を 3 割飲んだ場合で計算しています。

日本人の食事摂取基準(2020 年版)では、1 日当たりの摂取目標量は、18 歳以上の成人男性で 7.5g 未満、女性で 6.5g 未満とされています。生活習慣病予防のため、鍋の汁をすべて飲むことは推奨いたしません。

制作：甲南女子大学医療栄養学部医療栄養学科東根研究室 尾池紗代子・楠本瑞喜