



『いのしし肉』の成分および特徴

いのしし肉には、人の成長に欠かせない良質のたんぱく質をはじめ、疲労回復や皮膚の健康、新陳代謝を促すビタミンB群が豊富に含まれており、身体に優しい健康的な食材です。

低カロリー、高タンパクで栄養満点！

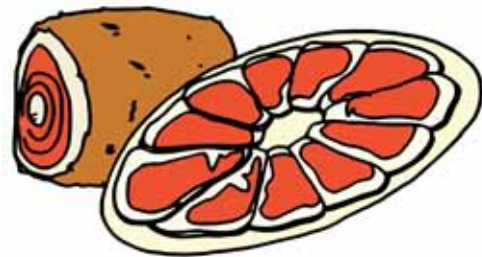
- ・低カロリー・低脂肪だけでなく、体に必要な栄養素がたっぷり詰まっています。

悪玉コレステロールを減少させて血液サラサラ！

- ・血液をサラサラにして若さを保つ多価不飽和脂肪酸（ドコサヘキサエン酸、イコサペンタエン酸）を、牛肉の2倍以上含んでいる。
- ・中性脂肪、悪玉コレステロールを増やし動脈硬化や肥満などに繋がる飽和脂肪酸は、牛肉の半分以下しか含んでいないため健康的。

脂質や糖質の代謝を促してダイエット効果！

- ・体の働きを助け調子を整える大切な栄養素であるビタミンB群を豊富に含有し、肥満対策や糖尿病、動脈硬化、貧血の予防並びに体力増進に効果的。



栄養成分比較表（100gあたり）

種類	いのしし肉	牛肉	豚肉
エネルギー（kcal）	268.00	411.00	291.00
たんぱく質（g）	18.80	13.80	18.30
脂質（g）	19.80	37.40	22.60
ビタミンB1（mg）	0.24	0.06	0.77
ビタミンB2（mg）	0.29	0.17	0.13
ビタミンB6（mg）	0.35	0.18	0.35
ビタミンB12（mg）	1.70	1.10	0.30
多価不飽和脂肪酸（g）	2.55	1.13	2.00
飽和脂肪酸（g）	5.83	12.00	8.00

成分数値は「五訂 日本食品標準成分表」より