

ヘルシー食材ふか(もうかさめ)肉

【低カロリー！高たんぱく！低脂肪！DHA！コラーゲンが豊富！】

気仙沼ふか食普及推進会議（宮城県気仙沼地方振興事務所）

ふか肉はヘルシーで栄養満点な食材です。

- ・ふか（もうかさめ）肉は、畜肉（牛、豚、鶏肉）と比べて低カロリー・高たんぱくで必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質な食肉です。
- ・しかも乳幼児から学童期にかけて脳の発達に有用であると考えられるドコサヘキサエン酸（DHA）や若年女性に多い鉄欠乏性貧血に有用な鉄分、コラーゲンなどが豊富でとても栄養バランスのとれた食材です。

一般成分分析表（宮城大学調べ）

	もうか肉(尾部肉)	牛肉(サーロイン)	豚肉(ロース)	鶏肉(もも皮無)
エネルギー (kcal/100g)	127	498	263	138
たんぱく質 (g/100g)	26.1	11.7	19.3	22.0
脂質 (g/100g)	2.5	47.5	19.2	4.8
ドコサヘキサエン酸(%) (DHA)	22.6	0	0.1	0.2
鉄分 (mg/100g)	5.1	0.9	0.3	2.1
ビタミンB6 (mg/100g)	0.74	0.23	0.32	0.22
ビタミンB12 (μg/100g)	6.7	1.1	0.3	0.6

コラーゲン成分表（宮城大学調べ）

黒皮部 (mg/g)	真皮部 (肉部と黒皮の間) (mg/g)
183	283

美味しく食べて元気

になろうね！！

