

# 鯨の パワー

いま注目される健康栄養源



# を手に入れる。

日本の伝統食文化  
「鯨食」の新たな可能性





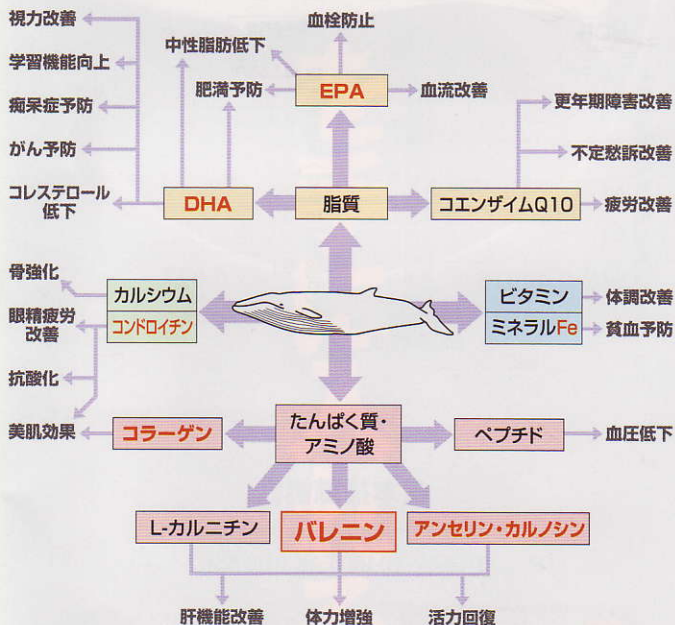
# 健康食品分野も注目!

## 海の力が健康をバックアップ。 クジラのパワーの秘密とは?

ミンククジラで50歳、シロナガスクジラは120歳まで生きるとされ、しかも死ぬまで子供を産み、生殖能力に老化がありません。このように、クジラの生態はまだ解明されていないことが多く、その力には驚くことが数多くあります。

クジラを持っているアミノ酸物質「バレニン」の効果もそのひとつ。マウス実験では、疲労回復効果のあることがわかっており、クジラのパワーの秘密と考えられている「バレニン」は、注目すべき栄養源として、大きな期待が寄せられています。

### 鯨から期待されるマリンビタミン



# 鯨はおいしい健康食

**低カロリー、低脂肪、高タンパク。**

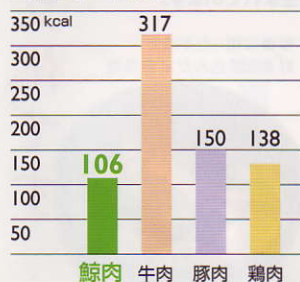
鯨はすぐれた健康食品です。

さらに鯨肉は、ビタミンAが豊富で低脂肪、低コレステロールなヘルシー食品としても注目されています。牛肉や豚肉、鶏肉とくらべタンパク質が多く、脂肪分のほとんどが良質の多価不飽和脂肪酸のため、成人病の予防にもよい食品です。さらに他の肉とくらべ、アレルギー症状をおこすことが少なく、食物アレルギーに悩む人にとっては、重要なタンパク源となります。

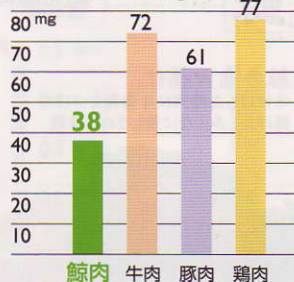
地球人口の増加による食料危機がさげられる中、鯨肉は未来への可能性を備えたおいしい健康食品です。

## 鯨肉の栄養分比較

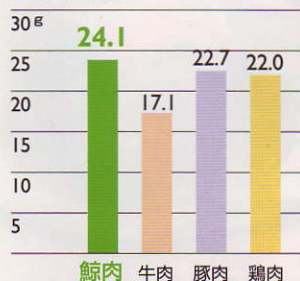
エネルギー (kcal)



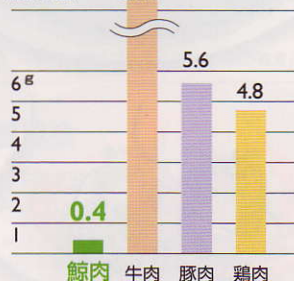
コレステロール (mg)



タンパク質 (g)



脂質 (g)



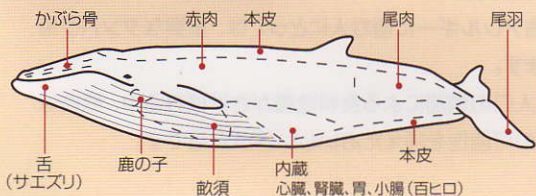
<資料:科学技術庁資源調査会編「5訂日本食品標準成分表」より(100g当たり実測値)>

# 鯨料理は、日本の伝統的な食文化です

## 鯨の部位と料理法

縄文時代から食生活の一部として鯨の肉を食べ、骨を生活の用具として利用していたことが、各地の遺跡から明らかになっています。室町時代には高級食材とされていたため、一部の権力者だけしか食べることができなかった鯨肉も、江戸時代には庶民に広がり、貴重なタンパク源として利用され、日本各地で多様な食習慣が生まれました。古い歴史を持ち、皮や内臓まで食べる日本の鯨料理は、世界に類をみない素晴らしい日本の食文化です。

### クジラの部位と名称



## 鯨料理例

郷土料理だけでなく、各地でさまざまな新しい鯨料理も生まれています。

### 鯨の竜田揚げ

味付けした鯨肉に片栗粉をつけて揚げた、みんなに親しまれる料理

**鯨汁** 短冊に切った本皮と野菜を煮込んだ定番料理



### 鯨ハンバーグ

和歌山県太地町の学校給食で、児童生徒に好評のメニュー

### 塩皮のサラダ南蛮ソース

塩皮をサラダに仕上げた、さっぱりとした夏向きの一品

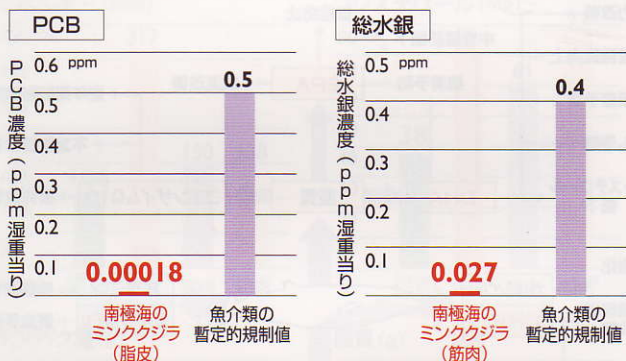
# クジラは安全、安心な食品です



日本は1987年より南氷洋で、また1994年からは北西太平洋で、国際捕鯨取締条約に従って鯨類捕獲調査を実施しています。この捕獲調査で捕獲されたクジラは、100項目以上のデータを採取した後、厳重な品質管理のもとで、冷凍加工され、国内で販売されています。

また、調査で捕獲したクジラは、1頭ごとにDNA登録されています。いつどこで捕獲されたものか、流通段階での追跡が可能な、トレーサビリティを備えた安全、安心な食品です。

## ■ 南極海鯨類捕獲調査の副産物中のPCB、総水銀濃度



(財)日本鯨類研究所編「捕鯨問題の真実」より

## 日本捕鯨協会

〒104-0055 東京都中央区豊海町4-5  
TEL.(03)5547-1940 FAX.(03)5547-1941

日本捕鯨協会

<http://www.whaling.jp/>

鯨ポータルサイト

<http://www.e-kujira.or.jp/>