

くじらはたいせつな水産資源

くじらっておいしいね!

おいしい
だけじゃない
ニン

とくちょう①

元気になる

くじらに多くふくまれている
バレニンという成分が
つかれた体を元気にしたり、
つかれにくくして
くれます

とくちょう②

ヘルシー

くじらの赤身のお肉は
高タンパクなのに
しぼう分は少なく、
とってもヘルシーな
しょく材です

とくちょう③

ひん血予防

くじらにはてつ分が
多くふくまれている、
てつ分が少なくなるとおこす
ひん血をふせいでくれます

そのほかにも、

ほかのお肉にくらべてアレルギーをおこしにくい

「代替どうぶつ性タンパク源」であったり、

「コラーゲンがおおくふくまれている」、

「からだにいい油がおおくふくまれている」、

などのとくちょうがあります。

バレニンちゃん

くじらのすばらしさを伝えるために、海からやってきたバレニンちゃん。こどもたちがバレニンパワーでげんきいっぱいになるとうれしくてあたまの上からしおをふきます。

くじらのお肉を使ったお料理はたくさんあるよ!



チーズたつたあげ



ハンバーグ



くじらカツ



ハンバーガー