

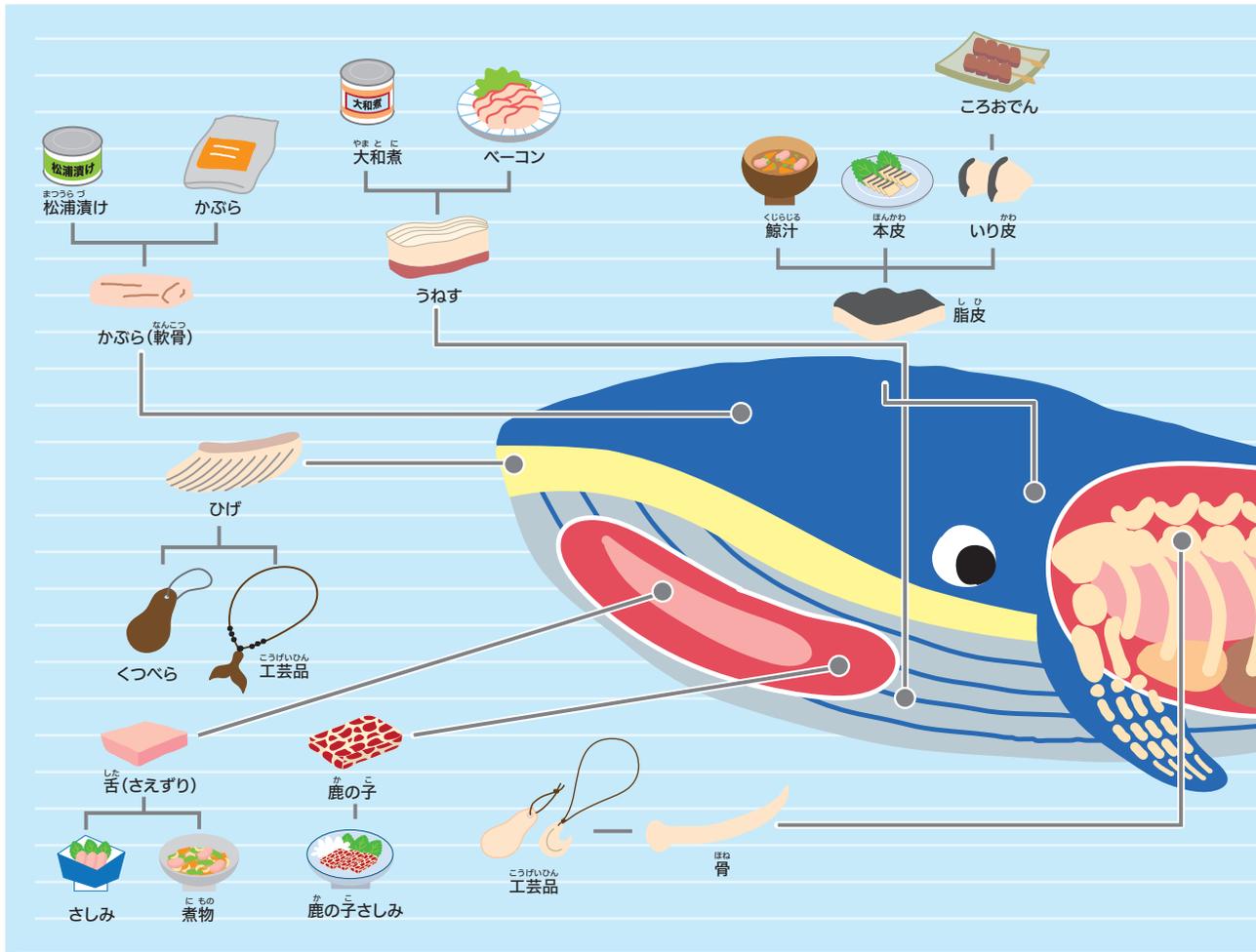


生活にも役立っている くじらの存在

食べ物や暮らし、道具の一部として、
昔からくじらは人々の生活をささえてきました。

あぶら 脂やヒゲ、ほね 骨までも! いろいろな製品になっているよ!

くじらは、食べ物としてだけでなく、いろいろな製品の原料としても役立っているんだよ。工場で加工されているのであまり気が付かないだろうけれど、くじらの脂で作った石けんもあるんだよ。日本におけるくじら文化は、大切な命だからこそ、「すべてを無駄にせず利用する」。これは日本特有の文化なんだ!



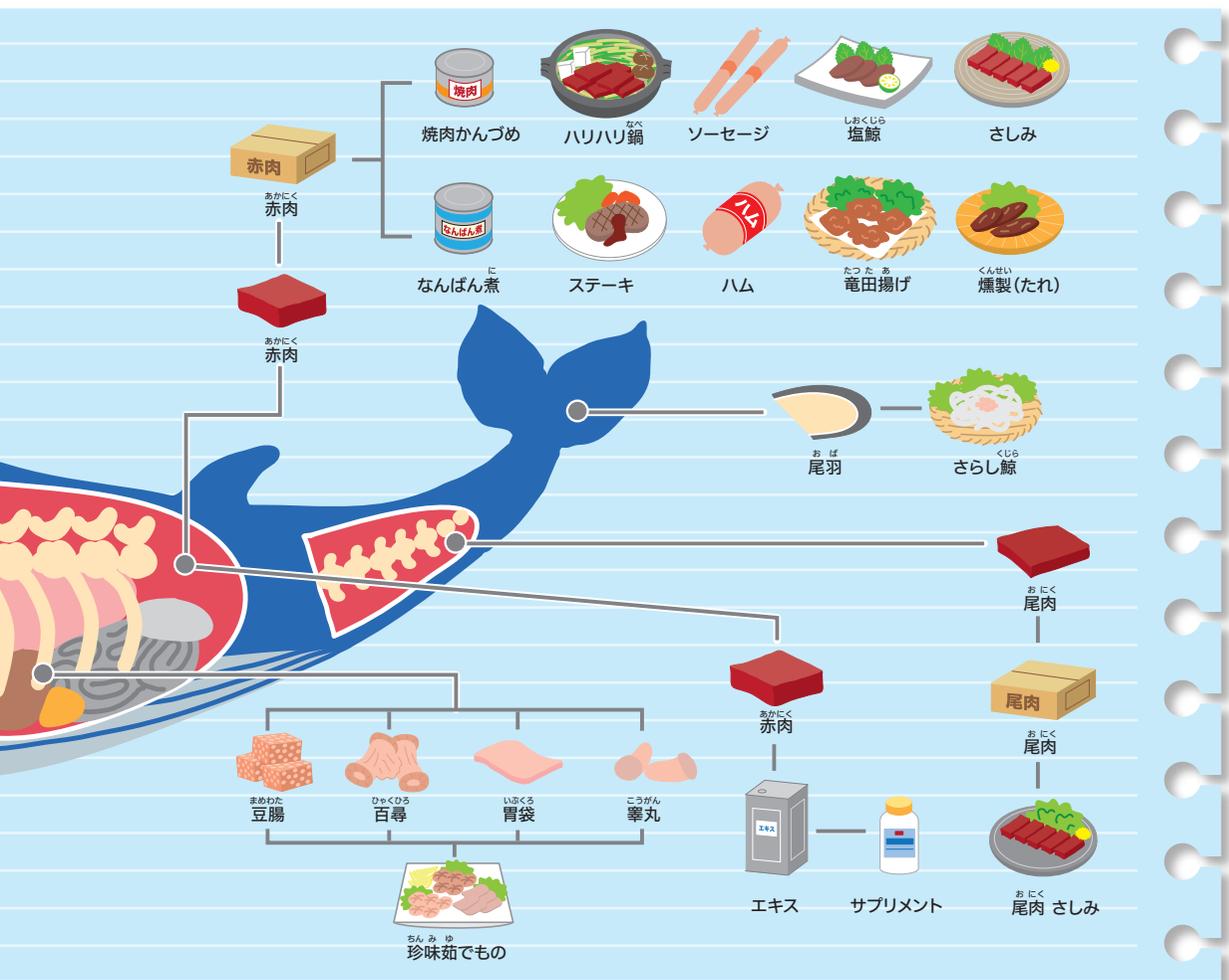
ほぼ全身が食べられる・使える「海からの幸」

海に囲まれている日本は、昔からくじらが身近な生き物だったんだよ。日本人はずっと昔からくじらを食べていて、縄文時代の遺跡からも、くじらの骨がたくさん見つかっているんだ。日本人にとってくじらは、残すところがなく全部食べられる、使うことのできる「海からの幸」なんだ。肉だけでなく、内臓、皮、尾、骨まですべて捨てることなく利用しているのは世界の中でも珍しい文化だと言われているよ。



博士
ポイント

日本に仏教が伝わったとき、けもの肉を食べることは禁止されていたんだ。そのとき、くじらは魚とみなされていたので食べることができたんだよ。後の第二次世界大戦の食糧不足のときにも貴重な食料として日本人の食を支えてきたんだ。





くじらのお肉について

くじらのお肉は食べたことがあるかい？

海に囲まれた日本では、昔からくじらのお肉が重要な食料資源として利用されてきたんだよ。高タンパクで低脂肪、しかも低カロリーのくじらはおいしいうえに健康食とされてきたんだ。

くじら肉はおいしい! そして健康食!

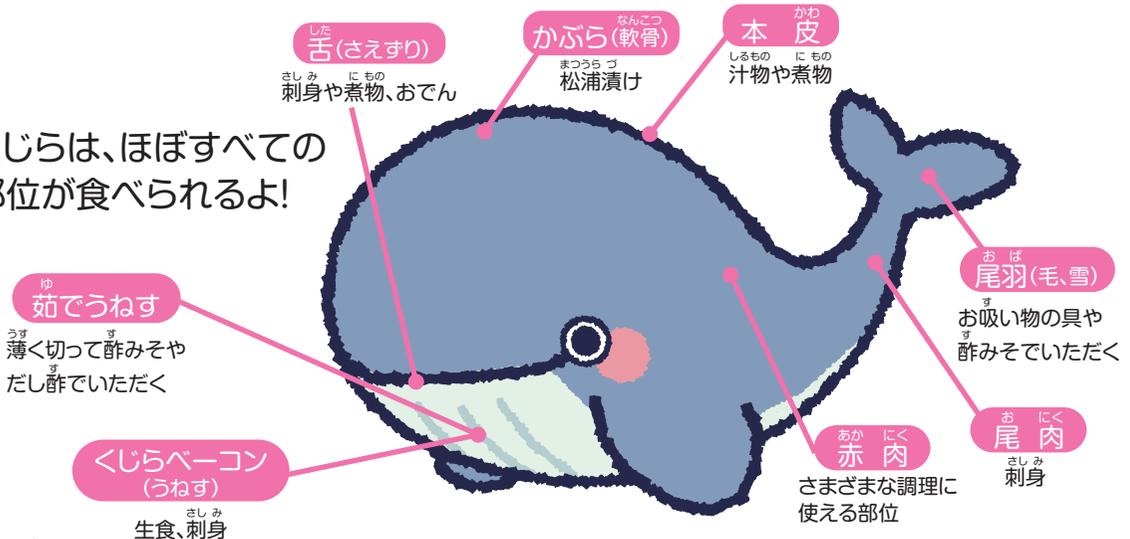
くじら肉は、牛肉や豚肉、鶏肉と比べて、高タンパク、低脂肪、低カロリーというとてもヘルシーなお肉なんだ。さらに、脂身には、DHAなどの血液をサラサラにする不飽和脂肪酸が豊富に含まれているんだよ。また、他の肉よりアレルギー症状を起こすことが少ないため、たくさんの人に安心して食べてもらえるところもいいところと言われているよ。なんといっても、くじらのお肉はおいしいだけでなく、健康に役立つということ、そして日本人の食卓をより豊かにしてくれる貴重な食べ物だと注目されているんだよ。



博士
ポイント

捕鯨業で捕獲されたくじらは1頭ごとにDNA登録をしているよ。いつどこで捕獲されたか、流通段階での追跡ができる「トレーサビリティ」を備えた安心・安全な食べ物なんだよ。

くじらは、ほぼすべての部位が食べられるよ!





ひかく くじら肉のすごさを比較してみよう

下の棒グラフを見てごらん。

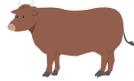
くじらがいかに高タンパク、低脂肪、低カロリーかを数字が明らかにしているよ。

くじら肉

牛肉

豚肉

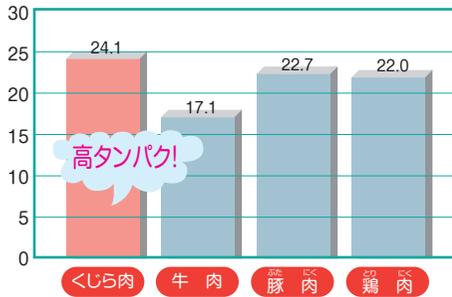
鶏肉



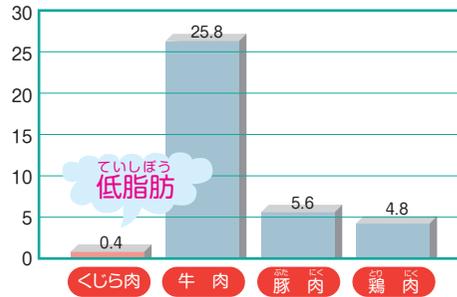
ミンクジラ
赤肉、生

各肉類100g当たりに含まれる栄養成分を比べよう!

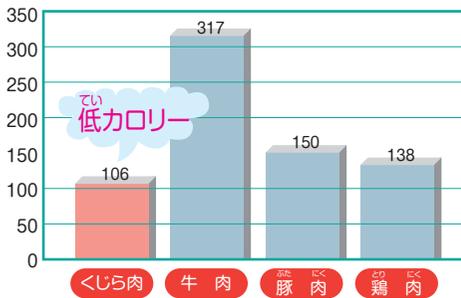
タンパク質(グラム)



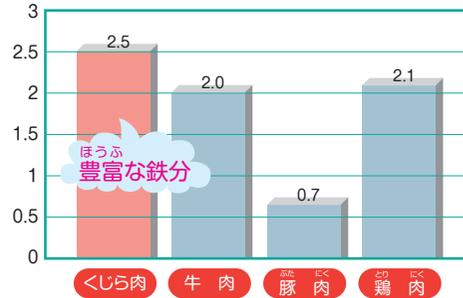
脂肪(グラム)



エネルギー(キロカロリー)



鉄(ミリグラム)



くじら肉は、牛肉・豚肉・鶏肉と比べると脂肪が圧倒的に少ないのがわかるね。また、タンパク質と鉄分は最も多い。そしてカロリーは最も低いこともわかるね。

出典:「鯨肉に含まれるバレンニンについて」(畑中寛)、鯨研通信429号(2006年)

くじらのデータは釧路水試「平成21年度事業報告書」鯨種別の遊離アミノ酸組成(2009年)より

みんな大好き! くじら肉

くじらのおいしさをもっと知ってもらおう!と和歌山県の小学校の給食では定期的にくじら肉の献立の日があります。

「くじらの電田揚げ」は大人気のメニューで、おかわりする子もいるほどです。また、給食にくじら肉がでる日には、くじらについてのプリントが配られる学校もあります。くじら肉の栄養や文化、家でくじら肉を楽しむようレシピなどが載っています。これらのことをはじめ、和歌山県では、鯨肉をおいしく食べてもらう取り組みを進めています。

いただきます!!

