



# 栄養だより vol.70



## 卵の栄養パワー ご存知ですか!?

11月5日はいい卵の日(11.5)です。コレステロールの数値が上がりやすくなると思います、卵を控えている方が多いのではないのでしょうか。コレステロールを気にする方には、避けられてしまいがちな卵ですが、栄養は抜群です！これを機に卵の栄養パワーを見直してみませんか。

### ◎卵の栄養 ～完全栄養食品といわれるわけ～

卵は、ヒナがかえるのに必要な栄養素が凝縮されているため、たんぱく質、脂質が豊富です。さらに、リン、カルシウム、鉄分などのミネラル、ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、D、Eなどたっぷり含まれています。ビタミンCと食物繊維以外の栄養素が全て含まれている卵は、ほぼ「**完全栄養食品**」と賞賛されています。



### ◎卵の5大栄養パワー ★

#### コリン

コリンは卵黄に含まれています。脳が活性化され、記憶力や学習能力もアップ！

#### メチオニン

メチオニンは必須アミノ酸の1つ。肝臓でアルコールを分解するときに必要。肝臓を守る力は抜群です！

#### ビタミン&ミネラル

肉や魚、大豆製品など他のたんぱく質を多く含む食品と比べてもビタミン&ミネラルは豊富です。

#### 必須アミノ酸

人間の体では作られない必須アミノ酸全てがバランス良く含まれています。消化吸収も抜群なので、疲れやストレス解消にも効果的です。



#### リゾチーム

リゾチームは卵白に含まれる酵素。殺菌効果抜群で免疫力もアップ。風邪には、“たまご酒”というおばあちゃんの知恵は、理にかなっているのです。

### ◎栄養たっぷり卵かけご飯

20種類あるアミノ酸は1つでも含有量の低い物があると、他のアミノ酸もそのレベルまでしか働かないという特徴があります。卵は全ての必須アミノ酸が必要量を満たしているため、アミノ酸のバランスが整っています。お米の場合、必須アミノ酸の“リジン”と“トレオニン”が不足気味です。そこに卵を1個プラスすることでアミノ酸バランス抜群の栄養満点ご飯に早変わり！時間のない朝にも最適です。



また、卵かけご飯、野菜たっぷりのみそ汁だけでも、**主食(ご飯・パン・麺類)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜・芋類・きのこ類・海藻類)**が簡単に揃い、バランスの良い食事をとることができます。



### ◎コレステロールの数値が高い人は、卵を控えた方がいいの？



2006年、厚生労働省の研究班による疫学調査では、卵を食べる回数とコレステロール値、心筋梗塞の発症率に関連性はないという結果が出ています。

だからといって、1日に卵を2個も3個も食べることはお勧めしません。卵以外のたんぱく質源(肉、魚、大豆製品など)もバランス良くとってほしいので、**卵は1日1個程度**にしましょう。また、医師から特別に食事について指示を受けている場合はそれに従いましょう。



## 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する  
質問に管理栄養士が  
お答えします  
お気軽にスタッフに  
お声掛け下さい



### ◎加熱しても栄養成分は変わらないの？

ゆでても栄養成分の量にあまり変化はありませんが、加熱時間が長いとたんぱく質が変化して消化が悪くなります。胃腸の働きが弱い人には、半熟ぐらいがお勧めです。



株式会社 **オオノ** ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283

Copyright (C) 2010 Ohno Co.Ltd., All Rights Reserved. 不許複製