



卵について



卵はあらゆる料理に活用が出来る身近な食材で、私達の食卓には欠かせませんね。少し前までは“物価の優等生”などと呼ばれていた卵ですが、近年は飼料価格の高騰や鳥インフルエンザの影響により価格が上昇しています。それでも毎日積極的に卵を食べて欲しい理由がいくつかあります。

卵の栄養



◆たんぱく質

市販のMサイズの卵1個（正味50g）には約6gのたんぱく質が含まれています。卵のたんぱく質はアミノ酸スコア*が100の質の良いたんぱく質です。

※アミノ酸スコアとは・・・たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、人間の体内で生成できないため、食事から摂らなければならないアミノ酸のことを「必須アミノ酸」と言います。食品に含まれている必須アミノ酸が、その理想とされる量に比べてどれくらいの割合で入っているかを示したものが“アミノ酸スコア”といい1～100で示されています。

◆脂質

卵黄にはレシチンというリン脂質の一種が含まれています。リン脂質は人間の細胞膜を構成する主な成分で、生命維持や脳機能などに深く関わっています。

◆ビタミン、ミネラル

卵にはビタミンA、D、Eなどの脂溶性ビタミン、ビタミンB群、葉酸などの水溶性ビタミンを数種類含みます。ミネラルは鉄、カルシウム、亜鉛など数種類を含みます。

コレステロールが気になります・・・

「コレステロールが気になるから卵は控えている・・・」と言われる方がみえます。コレステロールは脂質の一種で細胞膜やホルモンなどの材料になります。コレステロール値が低くなると、血管がもろくなる、免疫力が低下するなどの弊害が心配されます。コレステロールは肝臓で必要量の70～80%がつけられ、残りの20～30%を食事から摂取します。食事から多く摂った場合でも、人の体には体内のコレステロール量を一定量に保つ機能があるため、食品から摂取するコレステロールが直接「血中総コレステロール値」に反映することはありません。

とはいえ1日の中で他のたんぱく質源の食品（肉・魚・大豆製品）などもバランスよく摂取したほうが良いので、卵は1日1～2個位食べるのが適量かと思います。

～白玉と赤玉なにが違うの？～

スーパーなどで並んでいる卵には殻の色が茶色いもの（赤玉）と白いもの（白玉）がありますね。殻の色は卵を産む鶏の種類によるもので、栄養成分には違いがありません。

