



アスパークだより

No.490 11月15日発行 安達 南美

卵は手軽に料理に使うことができ、家庭でも使用頻度の高い食材の一つではないでしょうか？

目玉焼きや厚焼き卵などアレンジの幅が多く、一品困ったとき、彩りが欲しいときなどに簡単に作れて便利ですよ！

卵は栄養面でも優秀で、健康管理に役立つ食材ってご存じでしたか？

卵にはどのような栄養が含まれているのか、効率よく摂取する方法など紹介していきます！

卵の持つ栄養素とは

卵にはビタミンC、食物繊維を除くすべての栄養素が含まれています。

また、肉や魚に並ぶ良質なたんぱく質の補給源となる食品でもあります。

加齢とともに筋肉が低下していきませんが、たんぱく質は筋肉を作る材料となる栄養素なので体力維持という面ではたんぱく質が必要になります。

卵は肉に比べると脂質が少なめなので、カロリーを抑えながらたんぱく質を補給したい方には卵はおすすめです。

効率よく卵の栄養を摂取する方法

それは、卵白と卵黄を両方食べることです！

卵は卵白と卵黄から構成されています。卵白が苦手な人の中には、分けて食べる方もいると思うのですが、それだともったいないです！

摂取できる栄養素に偏りが出てしまいます。

そのため、分けて食べるのではなく両方一緒に食べるのが理想です！

目玉焼きや、スクランブルエッグなど簡単に調理できるものも多いのでぜひ卵白も卵黄も一緒に食べて下さい！



一時期卵かけごはんがブームとなり、食べるのが流行っていた時期がありました！

普段から卵かけごはん食べる人もいますが、生の状態で食べると食中毒などのリスクが高くなってしまいますので、衛生面を考えると加熱して食べることをおすすめします！

カラザ

皆さんカラザってご存じですか？

カラザとは、卵黄が卵白と離れないように繋がっている白い糸のようなものです。

卵黄が卵のなかで移動しないように一定の場所で固定する役割を持っています！

私自身も苦手なのですが、カラザに含まれている栄養素はシアル酸といって抗がん作用や免疫力を高める効果が期待されています！

秋から冬にかけて感染症が流行りやすい時期には特に、取り除かずにそのまま食べることをおすすめします！

まとめ

卵は栄養価も高く、厚焼き玉子、目玉焼きなどで食べる以外にも色々な料理に使える食材です。たんぱく質を積極的に摂取したい時などに取り入れると良いと思います！

ただし、食べ過ぎには注意して下さい！

参照：ヒトシア

(卵の栄養がすごい！効率よく栄養素を摂取できる食べ方も管理栄養士が解説)

『公益財団法人新潟市開発公社スポーツプロモーション課 亀田総合体育館』

『にいがたスポーツ情報ナビ <https://niigata-kaikou.jp>』