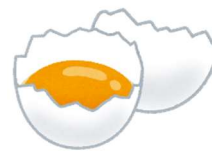


# 卵について



日ごろから、毎日のように食卓にあがる卵。おかずだけでなく、菓子類としても使用され、調理方法も様々でなじみ深いものです。

最近では、物価上昇や鶏インフルエンザによる価格高騰もあり、卵が「価格の優等生」と言われていた以前に比べて、少し手が出しにくくなってきているように感じられます。

しかし、鶏卵にはひよこが成長するために必要な栄養成分がすべて含まれており、栄養的にも良質のたんぱく質や必須脂肪酸、ビタミン、ミネラルなどバランスよく含まれており、「完全栄養食品」とも言われています。

今回はそんな卵について栄養と健康効果について、成分の特徴を踏まえた上でお伝えしていきたいと思います。

## ～「抗酸化作用」の成分が多い～

生活習慣や老化の原因に活性酸素があります。活性酸素、は細胞や遺伝子を傷つけたりして、動脈硬化を促進しますが、卵にはそれを防ぐ「抗酸化作用」があります。

卵には、メチオニンという必須アミノ酸（体内で作れないアミノ酸で、食事から摂取する必要がある）が豊富に含まれており、それをもとに**体内で作られた抗酸化物質は体の毒素や老廃物を排泄し、代謝をよくする働きをします。**

ビタミンAやB6、Eなどのビタミン群や、ミネラルの一種であるセレン・セレニウム、そして、卵黄の色素成分であるカロチノイドにも、強い抗酸化作用があり、活性酸素を除去します。

## ～脳を活性化させるコリン～

卵にはコリンという、細胞の一つ一つに存在するリン脂質（脂肪の1つで、疎水性と親水性の両方の性格を合わせ持つ）という物質の成分があり、正常な身体機能を保つために、食事から摂取する必要があります。

特に、卵黄に含まれるコリンは、**脳の神経伝達物質の合成に不可欠なもので集中力や判断力、記憶力を上げ、認知症やアルツハイマー病を予防する効果が期待できます。**

## 生活習慣病の予防にも働きます

コリンは、血管を拡張させて血圧を低下させ、**高血圧を予防します。**また、乳化作用があるため、**血液中のコレステロールの量を適切に保つ働きがあります。**さらに、細胞膜を活性化する働きがあり、**肝機能を高め、代謝を促進し、脂肪肝を予防する効果も期待できます。**

## ～調理方法によって変わる栄養～

卵は調理の方法によって、吸収する栄養素が変わります。体調などによって食べ方を変えることで健康促進にもなります。

### ・生卵

生卵のメリットは、疲労回復に役立つビタミンB群が豊富に含まれています。ただ、熱に弱いため、生で食べるほうが効率よく摂取できます。注意したいのは、生の卵白には皮膚や髪を健康を保つために欠かせないビオチン（ビタミンB群の一種）の吸収を阻害する「アビジン」が含まれています。ビオチンが不足すると肌荒れ、白髪が増える恐れもあります。アビジンは加熱によりビオチンを阻害する作用がなくなるので、卵白は生で一度にたくさん食べることを避け、火を通して食べるほうが良いです。

### ・半熟卵、温泉卵

卵白に火が通った半熟卵なら、ビタミンB群の損失も少なくすることができ、アビジンの影響もなくなります。半熟卵や温泉卵にすると体内での消化率、栄養吸収率が最も高くなり、体に負担をかけずに栄養を摂ることができるため、風邪などで胃腸が弱っているときにおすすめです。

### ・茹卵

茹卵は、中までしっかり火が通っているので、雑菌の繁殖を抑えることができます。ただ、たんぱく質が硬くなっているため、半熟に比べ、消化・吸収率が落ちるので、胃腸が弱っているときには注意しましょう。

### ・目玉焼き、卵焼き

卵に含まれる脂溶性のビタミンA、ビタミンD、ビタミンEなど油との相性が良いので、一緒に摂取すると吸収率がアップします。油を使用するので生卵や茹卵より消化されにくく、腹持ちも良くなります。

## 卵の栄養を補う組み合わせ食材

主要な栄養素をほとんど含んでいる卵ですが、欠けているのがビタミンC、食物繊維です。これらを豊富に含む、野菜や果物など合わせて摂ることで、さらに食事のバランスがよくなります。

## レンジで簡単茹卵レシピ

用意するもの

卵1個、アルミホイル（卵に巻き付ける大きさ）、マグカップ、水、サランラップ

作り方

1. 卵にアルミホイルを巻き付ける。（卵が見えないようにしっかり巻き付ける。）
2. 1をマグカップに入れ卵がしっかりつかる量の水を入れ、ラップをふんわりかける。
3. 600Wで10分レンジにかける。その後、水につけて冷めたら皮をむく

1個だけ欲しい時に便利

