

卵…7° 蛋白スコア 100 点

市川治療室 NO.430.2024.06

3 月にたんぱく質摂取のメリット、4 月に良質なたんぱく質について、そして 5 月にはたんぱく質の必要量などをお知らせしてきました。

今月は最も良質なたんぱく質としての「卵」についての情報をお伝えします。管理栄養士・榊玲里（サカレイリ）氏と東京都健康長寿医療センター研究所の情報です。

1.卵はほぼ完全食材

卵には、ビタミン C と食物繊維を除くほとんどすべての栄養素が含まれている。

2.卵とコレステロール

卵にはコレステロールが多く含まれているがコレステロールは主に体内で合成される脂質であり、食事の影響（卵を食べる影響）は少ないことが分かってきた。

「卵は一日に一個」とされてきたが、現在は卵の摂取量を特に制限する必要はないという考えが主流となった。（脂質異常症やアレルギーなどがいない場合）

3.卵とコレステロール…2

卵黄に豊富にあるレシチンは血管内に余分なコレステロールが沈着するのを防ぎ、LDL（悪玉）コレステロールを減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やす働きがある。

4.卵とたんぱく質

卵には筋肉・内臓・皮膚・爪・毛髪などの構成・成長に欠かせないたんぱく質が多く、卵二個で大人の一日に必要なたんぱく質の約 20%を摂取できる。

5.卵とレチノール、レチン

卵黄には皮膚や粘膜の健康を保ち夜間の視力の維持を助けるレチノール（ビタミン A）や脳の神経細胞の中で神経伝達物質の原料となり、肝機能を保護するレチンが豊富にある。

6.卵の鮮度

卵は割ったときに盛り上がった黄身を取り囲むように白身もこんもりしているものは新鮮。

7.卵の保存方法

とがった方を下にして安定的に 10°C以下に保存することで細菌による汚染を防ぐことができる。濡れると殻の表面についた菌が内側に入りやすくなるため、殻の汚れは洗い流さずふき取るだけにした方が卵の鮮度を保つことができる

8.卵の加熱

卵は加熱しても栄養価はほとんど変わらない。

9.卵の消化

卵は生・半熟・固茹でを比べると、半熟が一番消化が早く胃腸への負担が軽い。

10.赤玉（殻の色が赤い）と黄身の濃さ

卵は赤玉で黄身の色が濃いほど上質で栄養豊富と思われがちだが殻の色の違いは主に親鳥の品種による。また黄身の色は飼料の色に影響される。

東京都健康長寿医療センター研究所は卵を含む動物性食品摂取のメリットについて以下の様な発表しています。

一般に高齢になるほど肉類・油脂類の摂取量は下がり、栄養状態の指標（ヘモグロビン値・アルブミン値・コレステロール値）も下がるが、肉類・油脂類の摂取を勧めると高齢であってもその摂取量は増え、肉類・油脂類の摂取量が増えて栄養状態の指標も上がる。

100才老人の食事内容を調査すると、動物性タンパク質（肉・魚・卵・牛乳）などを頻繁に摂取している。