

卵…最も優秀な食材

市川治療室 NO.356.2018.03

MEC食（肉・卵・チーズ食）は、「いつでも、どこでも、誰もが実践しやすい病気予防・回復の効果が大きいと期待される」ものだという情報を2017年11月にお伝えしました。

何度か「卵」についての情報をお伝えしてきましたが、今回の卵についての情報は、管理栄養士の榊玲里（カキレイ）氏のものであります。（パートナー3月号から）

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資質であり、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。（脂質異常症やアルブミンなどが無い場合）

3.卵とコレステロール…2

卵黄に豊富にあるレ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.卵とタンパク質

卵には、筋肉・内臓・皮膚・爪・毛髪などの構成・成長に欠かせないタンパク質が多く、卵二個で大人の一日に必要なタンパク質の約20%を摂取できる。

5.卵とリノール、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リノール（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℃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・固ゆでを比べると、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。