

卵について

『卵について』

市川治療室 No. 4/1990. 05

三月と四月の二回、コレステロールについてをお知らせしました。

コレステロールと言えば卵を連想される方が多いでしょう。

そして「卵にはコレステロールが多いので健康のためあまり食べない」様に心がけている人が少なくはありません。

このような理由で今回は卵について考えてみました。

1. 卵は良質タンパクである

身体に必要なタンパク質(アミノ酸)が全て揃っている食品には100点のタンパク点数が付られています。

この点数が食品のタンパク質の良質度を決めています。

卵は100点です。その他の主な食品の点数は以下のとおりです。

豚肉90・魚(アジ)89・チーズ83・牛乳74・米飯73・豆腐51・食パン44

2. 卵はビタミンを豊富に含んでいる

卵に含まれている主なビタミンはレシチン・ビタミンA・コロチノイド・ビタミンH(ビオチン)などです。

- レシチンは脳・神経には欠かせないもので痴呆の人には脳内レシチンの量が不足しています。

- ビタミンAは粘膜を丈夫に維持している。胃・十二指腸潰瘍とビタミンA不足は関係が深い。

- ビタミンH(ビオチン)は皮膚の健康・エネルギー作り・資質の代謝に必要です。不足時には口やまぶたに炎症・ニキビができたり、皮膚がふやけたりします。

3. 卵は公害・有害物質を体外に排出する

卵には硫黄を含んだタンパク質(含硫アミノ酸)があります。

含硫アミノ酸は体内で鉛(排気ガス)・水銀(農薬)・カドミウムなどを捕まえて尿に捨ててくれます。

また食品添加物や中性洗剤を解毒してくれます。

4. 含硫アミノ酸は活性酸素を捕まえる

含硫アミノ酸は体内で発生して成人病・老化の原因となる活性酸素を捕まえてくれます。

5. 100歳以上の老人は毎日卵を食べていた

東京都老人総合研究所の調査では100才老人は例外なく一日に1~2個の卵を食べる習慣がある事が分かりました。

卵のえいよう価値を考えると健康で長生きしているのもうなずけます。

6. 卵を一日にいくつ食べるのが良いか

タンパク質の一日に必要な量は各人の体重・環境によって決まります。

基本的には一日に体重の1/1000gです。

たとえば私の場合では体重が85kgですから1日85gのタンパク質が必要です

卵一個で約8gのタンパク質が摂取できます。

各人の体重・環境(ストレス)を考えタンパク質が十分取れるように卵は毎日1~2個は必要でしょう。

私の場合は体重を考慮して卵2~3個のほかにプロテイン20~30gを摂取しています。

7. 卵とコレステロール

卵には確かにコレステロールが含まれています。

ですから卵を食べると血中コレステロールは多少上昇します。

しかしそれは一過性のものです。

卵を毎日10個食べてもコレステロール値は変化しなかったと言う実験もあります。

私のコレステロール値は以前は180~190でしたがこの数年は220~230で変化していません。

8. まとめ

卵を敬遠するのは損です。卵を健康のために毎日食べるようにしましょう。

生卵は寄生虫の存在、吸収率または栄養価の点で注意しなくてはなりません。加熱し、できれば油を使った卵料理がすべての点で一番です。