

栄養だより

卵について

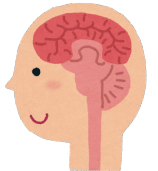
卵の特徴

- 火の通りが早く扱いやすいため、ゆで卵、スクランブルエッグ、卵焼き、茶碗蒸し、温泉卵などさまざまな料理を作ることができます。
- 近年価格上昇が見られますが、卵にはたくさんの栄養素がバランスよく含まれ手軽に栄養補給ができるため、「完全栄養食」とも呼ばれています。また、たんぱく質が多く含まれる食材には卵をはじめ肉や魚などありますが、中でも卵は比較的安価で購入できるため利用しやすい食材です。

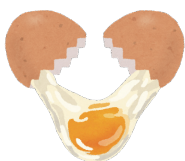


卵の栄養素

- たんぱく質
Mサイズの卵1個あたりに、約6gと豊富に含まれています。たんぱく質を構成するアミノ酸のバランスが良いため、卵は体内への吸収率が非常に高い食材です。
- 脂質
卵黄に含まれるリン脂質のレシチンは、体を構成する細胞の膜の主成分です。脳神経や神経組織を構成するためとても大切です。
- ビタミン・ミネラル
卵はビタミンCと食物繊維以外の栄養素を含んでいます。ビタミンA、ビタミンDなどの脂溶性ビタミン、ビタミンB群、葉酸などの水溶性ビタミンが数種類含まれます。ミネラルは主にカリウム、カルシウム、鉄などを含みます。



●食べ方について



卵はコレステロールを多く含む食品ですが、食べ物から摂取されるのは体内でつくられる量の約3分の1です。食事由来のコレステロール量に応じて体内での生成量が調整されるため、過度に卵の摂取量を制限する必要はありません。摂り過ぎはエネルギー摂取過剰となる可能性もありますが、レシチンはコレステロール値上昇を抑制するはたらきがあるため、1日1個程度を目安にしましょう。また、脂質制限などがある場合は医師や管理栄養士にご相談ください。



おすすめレシピ 春キャベツと豆苗の巣ごもり風卵

卵と油と一緒に摂ると脂溶性ビタミンを効率よく吸収できます。

材料(1人分)

キャベツ	……………50g	卵	……Mサイズ1個	塩	……………0.1g
豆苗	……………5g	油	……小さじ1(4g)		

作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさにちぎり、豆苗は3cm程に切る。
写真の様に中央を空けて小さめのフライパンに並べ、全体に油を回しかける。
- ②中火で2分加熱し、①の野菜に火が通ったら中央に卵を割り落とし、塩をふる。
- ③卵に火が通ったら皿に盛り付ける。

栄養量(1人分)：エネルギー 120kcal

たんぱく質 7.0g / 脂質 9.2g / 炭水化物 3.0g / 食塩相当量 0.3g

