



食を楽しむ、考える。

vol. 32

卵はビタミンCと食物繊維以外の栄養素を全て含む栄養食品。緑黄色野菜と組み合わせるとバランスよくなります。

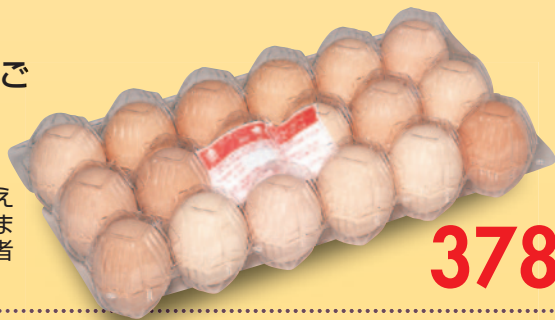
調理例：野菜ミックスのオムレツ

181 冷蔵 毎週 企画 50g会

産直 こめ育ちさくらたまご
1kgパック

(MS ~2L混合) 14~18個

純国産鶏が生んださくらたまご。えさに飼料米を約10%与えています。県内と三重県の5名の生産者からお届けします。



卵

378円



管理栄養士
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員、厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。
現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。管理栄養士グループ「シグナル」に所属。

卵は今も昔も滋養健康食品

卵は殻の赤玉、白玉による栄養価の違いはなく、必須アミノ酸をバランスよく含んだ栄養価の高い食品です。免疫力を高めるビタミンAや新陳代謝を促進するビタミンB群、老化予防のビタミンE、鉄などの栄養素が含まれています。卵1個には210mgのコレステロールが含まれますが、卵黄に含まれているレシチンが血管壁へのコレステロールの沈着や肝臓に脂肪がたまるのを防ぎます。さらにレシチンに含まれる神経伝達物質のコリンは認知症予防効果が期待されています。厚生労働省は、コレステロールの1日摂取量を男性750mg未満、女性600mg未満としています。卵も1日1個、他の食材とバランスよく組み合わせずして摂りましょう。