

栄養だより



第23回 テーマ 「たまご」

寒さも和らぎ春の気配が感じられる頃になりました。皆様いかがお過ごしですか。今回の栄養だより、テーマは「**たまご**」です。

私たちの食生活に欠かせない存在のたまごについて調べました。どうぞ御覧下さい。

たまごの豆知識

日本で流通しているのは主に鶏卵。たまごを食用として使いはじめたのは、江戸時代からのようです。日本は世界第3位のたまご消費国（1位はメキシコ）で、1人当たりの年間たまご消費量は329個になります。近年のグルメブームや、自然食品志向のため、戦後以来続いできた「安く大量生産を」という姿勢が見直され、栄養を強化した特殊卵や銘柄鶏の卵などの人気が高まっており、選択の幅も広がってきています。

鶏卵以外では、ウズラの卵、アヒル卵、ウッコケイ卵などが食べられています。



たまごは、卵？玉子？

広辞苑をひいてみると、たまご（卵・玉子）となっており、どちらも正しい表記ということになります。一般的には、生の状態のもの（魚や虫のたまごも）を**卵**、調理済みのもの（ゆで玉子など）を**玉子**と書いています。

たまごの栄養

ME 17 (60g) ... 約90kcal

たまごは、ビタミンCと食物繊維以外の栄養素をバランスよく含んだ食品です。



たんぱく質

人間の体内で作ることのできない「必須アミノ酸」を含んでいます。ちなみに...

蛋白質の「蛋」は中国で「卵」の意味です。

カラヤ

卵黄の位置をまん中に固定する。主成分はたんぱく質。

レシチン

細胞を若くしく保つたり脳や神経系のはたらきを活発にする。

ビタミンE

若返りのビタミンといわれる。老化やがんの原因となる活性酸素から細胞膜を守る。

卵白

新しいものほど粘りが多く時間がたつにつれてサラサラに。

卵黄

ビタミンAや鉄、カルシウムなどのミネラルが豊富。新鮮なものほど、こもりと高く盛り上がる。

★健康な人では1日1個を目安に。コレステロールの高い人は注意しよう★

たまごのカラの色は、羽毛の赤い鶏が赤玉、白い鶏が白玉を生むといわれておるんじや。栄養の差はあまりないぞうじやよ。



栄養課のメニューコーナー

千草焼 ちくさやき

1人分 約144kcal

塩分0.7g



材料

- たまご... 300g (5ヶ)
- 鶏ミンチ... 50g
- 玉葱... 100g
- ピーマン... 30g
- 人参... 30g
- ひじき... 小さじ1 (もどす)
- だし汁... 100cc
- うすくち... 小さじ2
- みりん... 小さじ1強
- 塩... ひとつまみ
- 油... 大さじ1

作り方

材料をすべて混ぜあわせ、油をしいたフライパン又はオーブンで焼き、適当な大きさに切りわける。

キャベツ・もやし・カニかまなど、具材をかえたりケチャップをかけてもおいしいニャー。

