

# ～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、ありがとうございます。
- 2月に入り、暦の上では春となりましたが、相変わらず寒い日が続いております。
- 春を実感できるのはまだ先のようにですが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。
- 今月のヤマケイ通信は「たまごのパワー」についてです。(^-^)



## たまごの栄養価

- 完全栄養食品と言われるたまごは、人間の体に必要な栄養素をまんべんなく含んでいる優れた食品です。
- たまごには、たんぱく質やカルシウム、鉄分など、ビタミンCを除くほぼ全ての栄養素が含まれています。
- 栄養素として重要なタンパク質を形成しているのは、約20種類のアミノ酸ですが、このうち人間の体の中では合成できないものを「必須アミノ酸」と呼んでいます。
- 良質のタンパク質とは、この必須アミノ酸をまんべんなく含んだものをいいます。そして、この理想的なアミノ酸の割合を持っている食品こそが「たまご」なのです。たまごは、8種類の必須アミノ酸をバランス良く含む、素晴らしい食品です。

## コレステロールは大丈夫!?

- たまごを食べる際にどうしても気になるのがコレステロールですが、実はたまごには悪玉コレステロール値を低下させる働きがあります。卵黄に含まれるレシチンというリン脂質がコレステロールを胆汁中に排出するのを助け、コレステロールの体内での蓄積を抑えます。また、たまごには内臓脂肪を増やさないという特性があります。日本人のメタボリックシンドロームはコレステロールよりも中性脂肪が多い事が原因ですが、たまごには中性脂肪を増やす炭水化物がほとんど含まれていないので、一日1個～2個を食べても中性脂肪を増やすことはありません。

## 「たまごかけごはん」は究極の栄養食

- 8種類ある必須アミノ酸は1つでもレベルの低いものがあると、他のアミノ酸もそのレベルまでしか働かないという特性があります。お米の場合、必須アミノ酸の「リジン」と「トレオニン」が不足気味になりますが、たまごは全ての必須アミノ酸が必要な量を満たしています。
- 朝食などのごはんにたまごを1個プラスする事で、抜群のたんぱく源に早変わり。たまごかけごはんは究極の栄養食品なのです。また、朝は消化器官が活発な状態ではありません。たまごは他のたんぱく質食品と比べ消化・吸収に優れており、目覚めていない胃や腸にやさしく作用します。

ご講読ありがとうございました。次回来月号をお楽しみに(°o°)



有限会社 山本圭商店



各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売  
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX06-6971-2201 www.tyokou.jp