

わたしが、こんなにキレイなのは

1日2個の 「たまご」のおかげ。



1日2個



たまごで美容と健康を
2 eggs for beauty & health

たまごは、いま話題のアミノ酸の宝庫。
ダイエットに、美容に、筋肉づくりにも、
免疫力アップに……

こんなにもある「たまご」のアミノ酸効果。

1日2個のたまごでアミノ酸効果を

たまご2個に含まれるたんぱく質は、成人が1日に必要なたんぱく質の約1/2〜1/3にあたります。たんぱく質を構成している栄養素がアミノ酸です。そこで、しっかりアミノ酸を補給するためには、1日2個のたまごをおすすめします。

たまごのアミノ酸は美容と健康には必須ですね。

江指 隆年 (聖徳大学大学院人間栄養学専攻教授)

- 筋肉の主成分であるたんぱく質を構成しているのがアミノ酸です。そこで、積極的にたまごのアミノ酸を取り入れ、その上で適度に運動をすると、次第にダイエット効果が現われてきます。
- 弾力のある美肌は、たんぱく質の一種であるコラーゲンの特性によるものです。このコラーゲン合成のためには、たまごのアミノ酸が欠かせないのです。
- その他、筋肉をつくる、免疫力を高める、肝臓の解毒作用がある、脳を活性化させる作用があるなど、たまごのアミノ酸にはたくさんの健康効果があります。
- 卵に含まれるコレステロールは、健康な人であれば、1日2個でもまったく心配ありません。