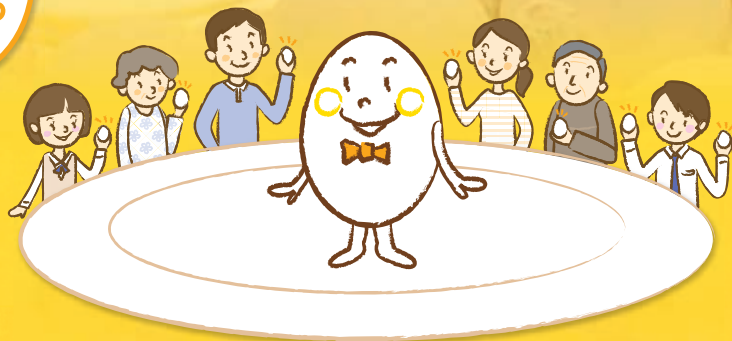


たまご
と
暮らそう



コレステロールと よい食事

コレステロールは、健康づくりの栄養指標となる大切な成分です。
毎日、過不足なく摂取する食事を心がけましょう。

コレステロール値は、
低いほどよいと考えていませんか？

たまごを食べると、
心筋梗塞の原因になると考えていませんか？

11月05日は、いいたまごの日



監修：板倉 弘重

日本臨床栄養学会理事長 茨城キリスト教大学名誉教授
品川イーストワンメディカルクリニック名誉理事長
日本動脈硬化学会名誉会員
国立健康・栄養研究所名誉所員

Q. コレステロール値は、低いほどよいと考えていませんか？

えっ？
ちがうの？

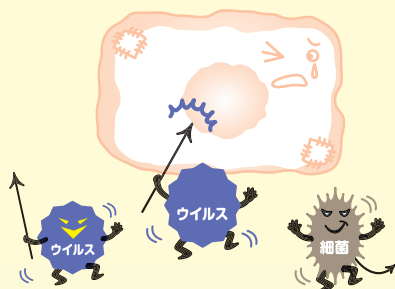


A. それは間違いです。

いま、**低コレステロールによる免疫力の低下**が、深刻な疾患を引き起こすことが心配されています。

なぜ？

- **コレステロール**は、からだを構成する約60兆個の細胞の**細胞膜**をつくる材料になります。
- **コレステロール**が不足するような食事を続けると、**たんぱく質、ビタミン、ミネラル**も不足し、しっかりとした**細胞膜**が作られなくなり、**ウイルスや細菌**からの体の防御機能も衰えてきます。
- その結果、**免疫細胞**の中心選手である**白血球**の働きも弱くなり、侵入してきたウイルスなどの異物を排除することができなくなります。



各種調査からみてみよう。低コレステロールと疾病の関係

- 大阪府八尾市の住民1万2000人を対象にした調査で、**コレステロール値が低い人ほどがんの罹患率が高まる**ことが報告されています。
- 日本脂質介入試験(J-LIT)という日本人5万人を対象にした大規模臨床試験で、**総コレステロール値が180mg未満のグループでは、がんの死亡率が高かった**ことが報告されています。
- 東京都老人総合研究所による65歳以上(504人)を対象に、4年間追跡調査した結果で、**低コレステロールの人は、うつ病にかかりやすい**という報告がされています。
- 国立循環器病センターの研究グループによる8年間の追跡調査で、**血液中のコレステロール値が低い人ほど、脳出血の発症リスクが高まる**という結果が報告されています。

- このようにして**免疫力が低下し、がん、感染症、胃腸障害、呼吸器疾患**などの病気を引き起こしやすくなります。
- また、**血管**の細胞膜も弱くなるので、血管がもろくなり、**脳出血**を起こしやすくなります。



コレステロールは、細胞膜のほか、ホルモン、胆汁酸、脳の神経細胞などの材料になります。

コレステロールが不足すると

免疫力の低下による
がん、感染症、胃腸障害など

血管がもろくなることによる
脳出血

副腎皮質ホルモンの減少による
疲労、食欲減退

胆汁酸の不足で
脂肪が消化・吸収されにくくなる

脳の神経伝達の働きが
悪くなる

Q. たまごを食べると、 心筋梗塞の原因になると考えていませんか？

A. それは間違った情報です。

厚生労働省研究班の調査によると、
「たまごを食べる回数と
心筋梗塞の発症率には、関連がない」と報告されています。



この調査は、

「卵摂取頻度と心筋梗塞発症の関連」について、厚生労働省研究班（主任研究者／津金昌一郎国立がんセンター予防研究部長）が、全国約10万人の男女を対象に、平成2年から平成13年にかけて追跡調査したものです。

それによりますと、下図のように、「たまごをほぼ毎日食べるグループ」と、「週に1～2日しか食べないグループ」の心筋梗塞発症リスクは、変わらないという結果が報告されています。

■ 卵摂取と心筋梗塞リスク

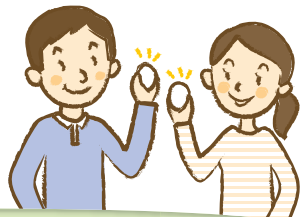


たまごの摂取頻度と、心筋梗塞の発症リスクには関連が認められませんでした。
この研究では、心筋梗塞予防のために、たまごの摂取を制限する根拠は得られませんでした。

また、「たまごをほぼ毎日食べているグループ」のコレステロール値を、「週に1～2日しか食べないグループ」と比較しても、変わりがないという結果が示されています。

コレステロール値がやや高くても、
1日2個は、範囲内です。

1日2個ならば、コレステロール値を上げず、
心筋梗塞のリスクも増えません。



1日2個のたまごを よい食事の目安に。

コレステロールの1日の摂取基準値は、
男性 750mg未満、女性 600mg未満と定められています。

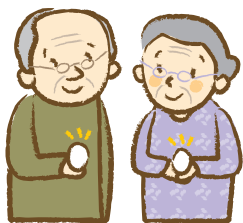
※この数値は、少ないほど良いことを表しているわけではありません。

日本人の食事摂取基準 2010 版より

現在の日本人の1人1日あたりのコレステロール摂取量は、
309mg です。

平成23年国民健康・栄養調査より

たまごには、1個あたり **218mg** のコレステロールが含まれています。
ですから他の食品からのコレステロールの摂取を考えても
1日2個のたまご がすすめられます。



お年寄りこそ積極的にたまごを食卓に。

コレステロールは、肝臓で70%つくられますが、高齢になると
肝機能が低下し、つくられにくくなり、食事から補う必要があります。
たまごは、消化・吸収にも優れた最適の食品といえます。

1日2個のたまごで、食事の質を上げましょう。

たまごは「完全に近い栄養食品」です。

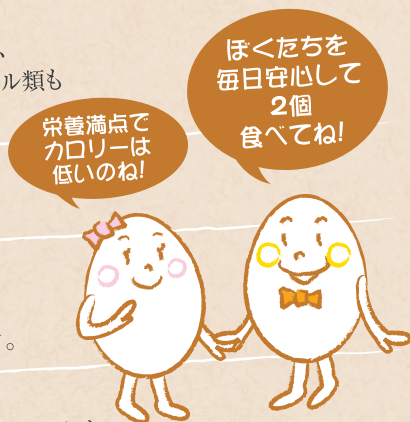
アミノ酸スコア100の良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンA,B群、
D、E、Kなどのビタミン類、亜鉛、カルシウム、リン、鉄などのミネラル類も
豊富に含まれています。(詳しくは、裏面をご覧ください)

生活習慣病の予防・改善効果のあるレシチン、コリン、
カロテノイドなどの機能性成分も多く含んでいます。

たまご2個のエネルギー量は、約160kcal。

大人の1日の必要エネルギーの約8%にすぎません。
健康的に減量するには、欠かすことのできない食品です。

安価で、消化・吸収にも優れており、
赤ちゃんの離乳食からお年寄りのお食事まで幅広く利用できます。



生活習慣病予防 たまごレシピ

たまごに、いま話題の栄養成分をプラス!!

野菜の色や味、香りには抗酸化作用があり、動脈硬化やがんなどの予防効果があることが、いま話題を集めています。たまごと野菜の相乗効果で、よりおいしくより健康的なメニューをご紹介します。

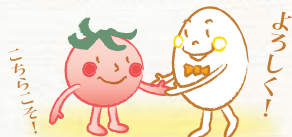
料理指導：牧野直子
スタジオ食(studio coo)主宰
管理栄養士
ダイエットコーディネーター
料理研究家

たまご+トマトのリコピンで動脈硬化予防を!

たまごとトマトのふんわり炒め



1人分: エネルギー251kcal・たんぱく質14.5g・塩分1.2g



材料 (2人分)

- たまご4個 ●塩小さじ1/5 ●トマト2個
- しょうが1かけ ●ごま油大さじ1
- オイスターソース小さじ2

作り方

- 1 たまごに塩を加え、割りほぐす。
- 2 トマトは8等分のくし形切りに、しょうがは千切りにする。
- 3 フライパンにごま油の半量を熱し、①を回し入れて、大きくかき混ぜ、半熟状になったらとり出す。
- 4 同じフライパンに残りのごま油を入れてしょうがを炒め、香りがたったらトマトを加え、さっと炒めて皮がめくれてきたらオイスターソースを加え、全体になじんだら③のたまごをもどし、さっと合わせる。

たまご+ブロッコリーのクロロフィルで生活習慣病予防を!

ブロッコリーの巣ごもりたまご

材料 (1人分)

- たまご2個 ●ブロッコリー1/4個
- キャベツ1枚 ●アンチョビー1/2切れ
- オリーブ油大さじ1 ●塩、粗びきこしょう各少々

作り方

- 1 ブロッコリーは子房に分け、キャベツはざく切りにする。アンチョビーは細かくきざむ。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、ブロッコリー、キャベツを加えてさっと炒め、油が回ったらアンチョビーを加えて、なじぶように炒め、土手をつくり、中央にたまごを2個割り入れる。水大さじ1/2を回し入れ、ふたをして中火で2~3分焼いてとり出し、塩、粗びきこしょうをふる。



1人分: エネルギー250kcal・たんぱく質16.6g・塩分1.0g



たまご+コーンのルテインで抗酸化作用を!

コーンの スパニッシュオムレツ

材料 (2人分)

- たまご4個 ●粉チーズ大さじ3
- パセリのみじん切り大さじ2 ●玉ねぎ1/4個
- とうもろこし1本(ホールコーン200gでもよい)
- オリーブ油大さじ2 ●塩小さじ1/4 ●こしょう少々

作り方

- ① 玉ねぎを粗みじん切りにする。とうもろこしはレンジ600Wで4分加熱し、粗熱が取れたら実をこそげる。
- ② たまごを割りほぐし、粉チーズ、パセリのみじん切りを加えて混ぜる。
- ③ フライパン(直径18~20cmくらい)にオリーブ油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、とうもろこしを加えて炒め、塩、こしょうで下味をつける。
- ④ ②を回し入れ、大きくかき混ぜ、半熟状になったら、弱火にしてふたをして7~8分蒸し焼きにする。ひっくり返して2~3分焼き、皿に盛り、食べやすく切る。

1人分: エネルギー425kcal・たんぱく質21.1g・塩分1.3g

たまご+きのこの食物繊維で腸の免疫力強化を!

たまごときのこのシーザーサラダ風

材料 (2人分)

- たまご2個(または市販の温泉たまご2個) ●ベーコン2枚
- しめじ、まいたけ、エリンギ各1パック ●水菜100g
- オリーブ油大さじ1 ●にんにく1かけ ●塩、こしょう各少々
- A(粉チーズ、オリーブ油各大さじ1、酢またはレモン汁大さじ1、塩・粗びきこしょう各少々)

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。エリンギは半分に切って縦にさく。しめじは軸をとり、ほぐす。まいたけはほぐす。水菜はざく切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ② 温泉たまごをつくる。
湯飲みや耐熱カップにたまご1個を割り入れ、かぶるくらいに水を入れ、卵黄に竹串で1カ所穴を開ける。レンジ 500Wで1分加熱し、穴杓子にあけて水けをきる。これをもう1個作る。
- ③ フライパンを熱し、ベーコンを重ならないように入れ、キッチンペーパーで脂をとりながらカリッと焼き、取り出す。
- ④ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、弱火できつね色になるまで炒めて取り出す。きのこ類を加えて香ばしい焼き色がつくまで炒め、塩、こしょうで下味をつける。
- ⑤ 器に水菜をしき、④③のをせ、中央に②の温泉たまごを盛り、Aのドレッシングをかける。



1人分: エネルギー330kcal・
たんぱく質16.4g・塩分1.3g

たまごは、あらゆる栄養素がぎっしり！ すこやかな毎日のために、 1日2個を習慣にしましょう。

私たちのからだに必要なあらゆる栄養素を効率よく含んでいるたまご。
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
3割近くにも当たります。では、それぞれの1日に必要な栄養素の摂取量と、
たまご2個に含まれている各栄養素の割合を見てみましょう。



たまご2個で1日に必要な栄養素がどれだけとれるの？

■食事摂取基準(1日)に占めるたまご2個分のエネルギー量と各栄養素量の比率(%)

エネルギー
157kcal
(約8%)

栄養素
たまご2個あたり
含有量
1日の必要量に
占める割合

たんぱく質
12.8g
(約26%)

脂質
10.7g
(約20%)

ミネラルグループ

カルシウム
53mg
(約8%)

ビタミングループ

ビタミンA
(レチノール当量)
156μgRE
(24%)

ビタミンB₁₂
0.94μg
(約39%)

ビタミンB₂
0.45mg
(約38%)

ビタミンD
1.87mg
(34%)

ビタミンB₆
0.08mg
(約7%)

葉酸
45μg
(約19%)

ビタミンE
(α-トコフェロール)
1.0mg
(約15%)

鉄
1.9mg
(約18%)

亜鉛
1.4mg
(約16%)

マグネシウム
11mg
(約4%)

リン
187mg
(約21%)

図の見方

例えば…たんぱく質の場合、たまご2個に
たんぱく質12.8g含まれており、それは
1日の必要量の約26%を占めている。

こんなに含まれて
いるんだわ！



※たまご1個61g(可食部52g)、食事摂取基準(女性18～29歳身体活動レベルⅡ)で算出。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2010年版」より

※たまごの栄養成分は、「食品成分表2013」より算出

社団法人 日本養鶏協会

〒104-0033東京都中央区新川2丁目6番16号(馬事畜産会館5階)

TEL 03(3297)5515

ホームページアドレス <http://www.jpa.or.jp>