

# たまごは1日1個以上食べられる!

「たまごは1日1個までよ!」その常識、常識ではなくなります!

## 悪じゃない! コレステロールは体に必要!

- 人間の細胞を支える材料
  - 生体機能の調整ホルモンや消化を助ける胆汁などの原料など
- 上記の働きがあるため、コレステロールは体に必要です。

また、毎日代謝するものなので、コレステロールも日々摂取することが望ましいです。

### もし低コレステロールだったら?!

- がんの罹患率が高まる (大阪府八尾市調査)
- がんの死亡率が高かった (日本脂質介入試験調査)
- 脳出血の発症リスクが高まる (国立循環器病センター調査)

## しかも!

### 2015年度版日本人の食事摂取基準からコレステロール目標量がなくなります



たまごは体に必要なコレステロール量やビタミン類などの栄養素からみても、1日2個を目安に毎日摂りたい食材です。

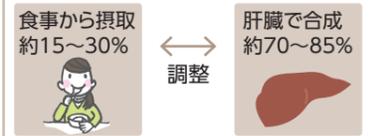
## お年寄りこそ積極的にたまごを食卓に。

コレステロールは、肝臓で約70%作られますが、高齢になると肝機能が低下するため、作られにくくなり、食事から補う必要があります。さらにたまごは、消化・吸収にも優れているので最適な食品といえます。

### 理由①

食事からの摂取量が、血中の総コレステロール値に直接反映するわけではない。

血中の総コレステロール100%



「食事から摂取」が多い場合、「肝臓で合成」する量を調整

### 理由②

たまごの摂取量と下記項目の関連性が認められない。

- 動脈硬化疾患
- 心疾患や脳卒中による死亡率

コレステロールを多く摂取した場合、今までは虚血性心疾患やがんの増加が危惧されていましたが、近年の多くの研究結果で疾病の危険性が断定が出来ないため、目標量がなくなりました。



ズッキーニとピーマンの甘味噌炒め 副菜1人分:栄養価

エネルギー	73kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	4.5g

かぼちゃの和風マリネ 副菜1人分:栄養価

エネルギー	85kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	1.1g

玄米入りご飯 主食1人分:栄養価

エネルギー	262kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	1.0g

鶏とたまごの茶巾あんかけ 主食1人分:栄養価

エネルギー	199kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	10.9g

### 夕食

#### 鶏とたまごの茶巾あんかけ

材料・4人分

- 玄米入りご飯
- 鶏とたまごの茶巾あんかけ
- かぼちゃの和風マリネ
- ズッキーニとピーマンの甘味噌炒め

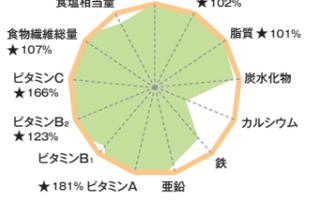
作り方

- ① 鶏肉と椎茸は細かく切り、にんじんはいちょう切り、えのきたけは1~2cm長さに切る。
- ② ポウロに卵を割りほぐし、だしと塩を加え混ぜる。
- ③ お茶碗等にラップを敷き、②を流し入れて①の具材を入れ、ラップを輪ゴムで留める。
- ④ 沸騰したお湯で7~10分程度、卵液が固まるまで茹でる。
- ⑤ 小鍋でAの材料を沸かして、水溶き片栗粉でとろみをつけ、茹でて小口切りにしたオクラを加える。
- ⑥ ④が茹で上がったラップを外し、器に盛って、⑤をかける。香り付けにごま油をかける。

#### ★夕食のポイント★

卵に鶏肉や野菜などたっぷり具材を入れて、あんかけにしました。ボリューム感があって、卵をペロリと食べられちゃう料理です。卵やお肉だけだとビタミンCが不足してしまうので、副菜にピーマンやかぼちゃなどを組み合わせ、意識して摂りましょう。

#### 4人家族でたまご5個で一品



1人分の夕食の栄養価 食費:314円

■ 1日の必要量の1/3 ■ 献立の摂取量  
★...目安以上の栄養素

### 昼食

#### ★昼食のポイント★

- 梅ひじきご飯
- ムネ肉のはちみつ利休焼き
- 枝豆入り卵焼き
- ピーマンと人参のきんぴら
- 添え野菜

はちみつには、お肉をやわらかくしたり、お弁当に入れてもパサつきにくくする効果が期待できます。お酢を加えてさっぱりとした味付けにしました。

### 朝食

#### ★朝食のポイント★

- カレー風味のしらすトースト
- ツナ入りグリーンサラダ
- 牛乳

カルシウムをたくさん摂っても、ビタミンDが不足すると吸収率が悪くなります。今回は、ビタミンDの豊富なしらすやツナを組み合わせました。

## 食べ物半分 食べる半分

秋川牧園では創業者、秋川父の、房太郎の時代から「口に入るものは間違っではないけい」という理念の下、安心安全な食を追求して参りました。でも、「安心安全な食は高い」と思っておられないか? 栄養的な視点で見れば安心安全な食は決して高くありません。秋川牧園では、安心な食べ物はもちろん、日々の食費や食べ方にも着目した生活提案を行っています。「食べ物半分、食べ方半分」という考えのもと、日々の食生活を賢く科学し豊かで健康な日々を目指します。