

たまごは1日2個 食べられる!

コレステロールは悪者じゃなかった。
卵の常識ご存知ですか？

1 コレステロールは体に必要

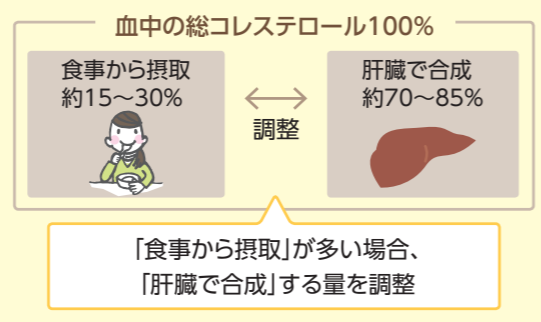
- 人間の細胞を支える材料
 - 生体機能の調整ホルモンや消化を助ける胆汁などの原料など
- また、毎日代謝するものなので、コレステロールも日々摂取することが望ましい!

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)

2 コレステロールは体でつくられる方が多い

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。



3 悪玉コレステロール値を低下させる

- 卵黄に含まれるレシチン:コレステロールの体内での蓄積を抑え、悪玉コレステロール値を低下させる
 - オレイン酸:悪玉コレステロールを低下させる
- 善玉コレステロール値を増やしてくれる働きも!

だから! 卵は1日2個
食べてOK!

それでもたまごは1個しか食べないわ!とお思いの貴方へ



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した!

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。

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し、作られにくくなるため、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。



アスパラのんにく醤油炒め
副菜1人分:栄養価

エネルギー	23kcal
タンパク質	0.9g



玄米入りご飯
主食1人分:栄養価

エネルギー	262kcal
タンパク質	4.2g

小松菜とひじきのさっぱり煮
副菜1人分:栄養価

エネルギー	31kcal
タンパク質	2.8g

揚げ出したまご春野菜あんかけ
主菜1人分:栄養価

エネルギー	282kcal
タンパク質	14.8g

揚げ出したまご 春野菜あんかけ

材料・4人分

卵(冷凍庫で一晩凍らせる)..... 8個
片栗粉、薄力粉..... 適量

【野菜あん】

玉ねぎ.....中1/3個
さやえんどう..... 5枚
人参.....中1/3本
生椎茸.....大1枚
混合だし..... 1.5カップ
酒、みりん、薄口醤油..... 各大さじ2
塩..... 小さじ1/3
水溶き片栗粉..... (片栗粉)大さじ1+(水)大さじ2
揚げ油..... 適量

作り方

- ① 卵は殻をむいておく。
- ② 野菜はそれぞれ細切りにする。
- ③ 片栗粉と薄力粉を同量混ぜ合わせたものを、①にまぶす。
- ④ 油を熱し、③の卵を揚げ、器に盛る。
- ⑤ 小鍋に②の野菜とだし汁、調味料を入れ、野菜がしんなりしてきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、④にかける。

卵を冷凍することで、生卵だと難しい揚げ物も簡単に作れます。春野菜を加え、栄養バランスもばっちりな、春らしいおかずです。

卵にはビタミンCが含まれないため、副菜にはアスパラガスや小松菜などの緑野菜を組み合わせました。

1人分 食費 266円

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。