

鶏卵

hen's egg



健康
かわら
版



日本では、鶏は昔から存在していたと思われませんが、主に鶏は観賞用でした。江戸時代になると、庶民の間でも食べられるようになり、『卵百珍』などの料理本も発行され、食べ方が多様化していきました。現在の様に流通するようになったのは1955年以降の事です。鶏卵の国内自給率は約96%です。また、国民1人当たりの消費量は年間約320個と、世界的にみてトップクラスの消費量で、日本人は卵を1日約1個は食べていることとなります。

栄養

卵は「完全栄養食」と呼ばれるほど栄養価の高い食品です。良質なタンパク質やビタミン、ミネラルをはじめ、わたしたちの身体にとって必要不可欠な成分がバランスよく含まれています。

- 卵に含まれるのは良質なタンパク質で、必須アミノ酸という体内で作ることのできない9種類のアミノ酸をバランスよく含んでいます。
 - 卵黄には脂溶性ビタミンのビタミンA、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンKや水溶性ビタミンのビタミンB1、ミネラルの鉄が多く含まれ、卵白にはビタミンB2やカルシウムを多く含みます。
 - ビタミンC、食物繊維は含まれていないので他の食品から摂るようにしましょう。
- ◎赤玉と白玉の栄養価は同じで、黄身の色も栄養価とは無関係です。



第204号
令和2年4月

鶏卵以外の卵

鶉(うずら)



うずらの卵は1個10~12g程度と小さいですが、ビタミンB12、葉酸、鉄分の含有量が多い食材です。ビタミンB12は、造血作用があり、葉酸とともに働き赤血球を作る役割があります。

アヒル



大きさは鶏卵の2倍程で、味は少くせが強く好みが分かれます。栄養価は高くビタミンB12、ビタミンAが多く含まれています。中華料理の「ピータン」が有名です。

烏骨鶏



卵の大きさは鶏卵より小さく、色は白色よりうすいオレンジ色です。ビタミンA、B2、E、鉄分、亜鉛、カルシウム、レシチン、DHA・EPAなどもバランスよく豊富に含まれています。中国では古来より産後の栄養食として用いられていました。

保存方法



- 冷蔵庫の開け閉めによる温度変化を防ぐため、パックに入れたまま冷蔵庫で保存しましょう。賞味期限は生食できる期限なので、期限が過ぎたら加熱して食べましょう。
- 火を通した卵は細菌が繁殖しやすくなっています。ヒビがなく殻をむいていないゆで卵は3日以内、殻をむいたゆで卵は24時間以内に食べるようにしましょう。



卵の豆知識

カルシウムが豊富な卵殻は粉にして、高齢者食やベビーフードに活用されており、また、麺やスナック菓子、パンなど様々な製品に使用されています。さらにチョコレートやスタッドレスタイヤなど意外なものにも活用されています。

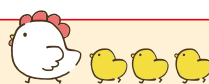


今月のレシピ

オムレツ

【材料】(2人分)

- 卵……………2個
- 卵1個分の調味料の分量
- A 砂糖……………小さじ1
- 塩……………少々
- マヨネーズ……………小さじ1



- 牛肉(切り落とし)……………70g
- 玉葱……………50g
- 人参……………30g
- しめじ……………30g
- ウスターソース……………小さじ1
- 塩、こしょう
- 付け合わせの野菜……………適量
- ケチャップ……………適量

【作り方】

- ①牛肉、人参はせん切り、玉葱はスライスする。しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ②フライパンに①の材料を入れて炒め、ウスターソース、塩、コショウで味をつけ、2等分に分けておく。
- ③フライパンに油をしき、Aの卵(1個分)を入れて薄焼き卵を作り、上に②の具材の半分を乗せて、卵で包む。

参考：からだによく効く「食べもの大事典」