



コレステロール悪玉説は 誤った認識だった！

タマゴを食べすぎるとコレステロールの値が上がり、動脈硬化を招き健康に良くないと思っていませんか？

まず体の中のコレステロールの役割を知ることが大切です。

コレステロールは、体の働きを調節するホルモンなどの重要な構成要素で、私たちが必ず摂取しなければならない栄養素です。

コレステロールの摂取が増えると体の中でコレステロールを合成する量が減り、コレステロールの量は一定に保たれます。したがって食事でのコレステロールが直接血液中のコレステロールの量に影響するわけではありません。



アメリカの心臓病関係の学会の調査結果を受けて、2015年から日本でも厚生労働省が、コレステロールの上限値を撤廃し、食事でのコレステロールの摂取の制限はなくなりました。

タマゴは1日に1個だけという昔の古い認識にとられず、食事全体の栄養バランスを考えて積極的にタマゴをいただきましょう。

ただし、医師からコレステロールの摂取制限を受けている方は医師の指示に従ってください。

安全安心の 国産鶏卵

魅力
あふれる



ほうれん草エッグ丼

サイドメニューの定番、
ほうれん草のソテーとマリージュの
「めだま焼き丼」

【材料】(1人前)

たまご.....1個
サラダ油.....大さじ1/2
ご飯.....200g
ベーコン.....20g
バター(有塩).....10g
塩・胡椒.....適量
醤油.....小さじ1/2



たまペディア

レシピは
こちら！

冊子版も
チェック



ウインナーをのせて、
パワーサラダ感覚の

「めだま焼き丼」

【材料】(1人前)

たまご.....1個
サラダ油.....大さじ1/2
ご飯.....200g
ウインナーソーセージ.....2本
好みのナッツ類(刻む).....20g
好みの葉野菜※.....適量
ミニトマト(半分に切る).....4個
和風ドレッシング.....適量

※写真はベビーリーフ、グリーンカールを使用。

レシピは
こちら！



たまペディア



ウインナーサラダたま丼



一般社団法人日本養鶏協会 Japan Poultry Association

〒104-0033 東京都中央区新川2-6-16 馬事畜産会館5F



良質なタンパク質こそ免疫力のパワーの源

みなもと

タマゴのタンパク質は、人間が体内で作ることのできない9種類の必須アミノ酸をバランスよく含んだ、アミノ酸スコア^(※)が、100という極めて良質なタンパク質です。

筋トレに励む老いも若きもアスリートも、良質なタマゴのタンパク質は、筋肉の増強を期待できる食材です。

筋肉の健康を保ちロコモやフレイル^(※)を防ぐために、高齢者の皆さん、ぜひ良質なタマゴのタンパク質を味方にしてください。



現代人の疲労を癒し、感染症に打ち勝つための免疫力を高めることにも良質なタマゴのタンパク質は一役買っています。

皆さんの活動的な一日の始まりに、新鮮なタマゴに含まれる良質なタンパク質を必ず食卓に加えるというライフスタイルを提唱します。

【アミノ酸スコア】 体にとって理想的な必須アミノ酸量に対し、食品中にそれら必須アミノ酸がどの程度含まれているかを表したものがアミノ酸スコアで、その値が100であればすべての必須アミノ酸が理想的な量含まれていることを表しています。

【ロコモ】 ロコモティブシンドロームの略で、骨や筋肉が衰えて基本的な運動機能が低下した状態をいいます。

【フレイル】 加齢により心身が老い衰えた状態のことで、虚弱を意味します。



衛生管理の徹底で安心して「生食」できる日本のタマゴ



タマゴの安全性をめぐるお話をします。

▶サルモネラ菌のお話し

食中毒の原因となるサルモネラ菌の汚染について、国の指導や業界の努力で国産タマゴのサルモネラ菌の汚染率はなんと0.003%、10万個にたった3個だけです。

養鶏場、孵化場そして配合飼料工場でサルモネラ菌の侵入をチェック、GPセンター（卵選別包装施設）で消毒殺菌、流通段階で徹底した温度管理、こうしてタマゴが消費者に届くまでにサルモネラ菌は徹底的に排除されます。

▶抗生物質等のお話し

厚生労働省の食品衛生法により、そもそも抗生物質等が残留した食品や食材は販売ができません。抗生物質や

農薬に汚染されたタマゴが流通しているというのは誤った認識です。

農林水産省の飼料安全法では、疾病等の予防目的で抗生物質等を使用できるのは、孵化後概ね10週齢までに限定され、タマゴを産む採卵鶏には使用は禁止されています。

私たちが普通に食べているタマゴに抗生物質等が一切混入していないのはこうした国の法律によって守られているからです。

日本国中どこに行っても地元の安全で安心な生のタマゴを味わってみてください。



タマゴを食べて脳の健康寿命を延ばそう。

将来日本の65歳以上の高齢者の少なくとも5人に1人が認知症になるといわれています。

加齢による脳機能の低下は避けられません。しかし脳の健康寿命を延ばすことは可能です。

青魚に含まれる必須脂肪酸のドコサヘキサエン酸(DHA)や脳の神経細胞を始め細胞膜の代謝を活発にするレシチンが卵黄には豊富に含まれています。

これらは乳幼児から高齢者までの脳の健康寿命を延ばすことに関係があり、「ブレインフード」とも呼ばれています。まさに脳の栄養素です。

レシチンは神経伝達物質であるアセチルコリンの原材料で、アセチルコリンは脳の働きを高め、記憶力に関係するといわれています。

加齢によって脳や神経の機能が徐々に衰えることは避けられませんが、脳の健康寿命を延ばすために、若いうちからそして中高年こそタマゴを積極的に料理に取り入れてみてください。



妊娠・
出産期



妊娠期から子育ては始まっています。妊娠中はエネルギーや栄養素の必要な摂取量が多くなり、それは授乳中も同様です。中でもタンパク質や鉄、ビタミンB₂はたまごに豊富です。たまごの食物アレルギーを心配して、控える方もいますが、両親や胎児の兄姉にたまごによる食物アレルギーがなければ控える必要はありません。スープやみそ汁にたまごを入れる、たまごかけごはん(TKG)にするなど、手軽に1日1〜2個を食べましょう。



子育て中の食生活に欠かせない「たまご」



世代、男女問わず、健康を支える食事にたまごは欠かせませんが、特に子育て中の家庭の強い味方です。

乳幼児期
(0〜5歳)

離乳食では卵は初期(5〜6か月ごろ)の離乳食を初めて2か月ごろに固ゆで卵の卵黄を耳かき1杯からはじめます。その後、中期の2回食(7〜9か月)になる頃には加熱した白身も少しずつ試してみましょう。3回食になる頃(10〜12か月)は、食事から栄養をとるようになりますが、鉄が不足しがちです。それを補えるのが卵です。野菜入りのスクランブルエッグや炒りたまご、卵焼き、茶碗蒸し、ピカタ、スパニッシュオムレツ、卵とじなどで食べてもらいたいですね。



妊娠・
出産期

乳幼児期
(0〜5歳)

学童期
(6〜11歳)

思春期
(12〜17歳)

青年期
(18〜39歳)

壮年期
(40〜64歳)

高齢期
(65歳以上)

学童期から思春期(6〜17歳)

成長が著しいこの時期はタンパク質や鉄、ビタミンA、ビタミンB₂が欠かせません。たまごはこれらの栄養素を手軽に補うことができます。年齢が上がるにつれ、朝食の欠食率も高くなるので、「早寝、早起き、朝ごはん」を意識して、できれば朝食で卵を習慣的にとりたいたいの。卵かけご飯や温泉卵、スクランブルエッグや目玉焼きが簡単です。脳の働きを高めるアミノ酸や記憶力を高める神経伝達物質アセチルコリンの原料になるレシチンも含まれます。脳のエネルギー源になる糖質を多く含むごはんやパンとの組み合わせは「脳力」アップの理にかなった組み合わせです。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも卵に豊富。ゆで卵や温泉卵をサラダやカレー、牛丼にトッピングする、いつもの料理にプラスたまごで成長に必要な栄養素を効率よく、補いましょう。