



いつも大変お世話になっております。
おべんとね! っと事務局です。

今月のテーマは、「卵」です。

そのままでも、炒めても、茹でてでも美味しい卵。お弁当にも定番の食材ですよ。そんな卵は、実は栄養面で見ても素晴らしい食材であることを知っていましたか？今回は、もっと卵が好きになる、卵の魅力をご紹介します。

卵が大好きな日本人

茶碗蒸しに玉子焼きに、ハレの日・ケの日問わずに卵料理が出てくる日本。実は、2017年現在、一人当たりの卵の消費量は世界第2位であるという調査結果もあります（株式会社鶏鳴新聞社調べ）。かに玉やスープなどの中華料理（中国）や、スクランブルエッグやポーチドッグなどのブレイクファスト（米国）を抜いての第2位ということですから、私たち日本人自身も驚く結果ですね。

卵の調理特性

日本でも多く食べられている卵ですが、味が美味しいだけでなく、多くの調理特性があることも、好まれている理由でしょう。

1つ目の特性としては、熱凝固性です。これは熱すると固まる特性ですので、ゆで卵やプリンとイメージするとわかりやすいですね。また、卵黄と卵白では完全に固まる温度が異なります。この温度差を活かしている料理が、温泉卵です。あのとろける食感は、この特性のおかげなのです。

2つ目は、卵白の起泡性です。これは卵白に含まれるたんぱく質の特性になります。この特性を活かしているものが、卵白を泡立て器（ホイッパー）で泡立てて作る、メレンゲです。メレンゲはスポンジケーキやスフレの他、最近流行しているボリュームのあるパンケーキにも使われています。

3つ目は、卵黄の乳化性です。これは、卵黄が水と油といった、本来であれば混ざらない2つの成分の中立となり、中和させる性質です。これだけ聞くとイメージしづらいですが、代表的な

ものにマヨネーズがあります。油と酢だけでは混ぜりませんが、そこに卵黄が加わることで、なめらかなマヨネーズに仕上がります。

これほど多岐に渡る特性を持つ食品はそうそうありませんから、卵が多く食べられているのも納得ですね。

卵の栄養

卵には、ひよこが成長するための栄養成分が含まれているため、完全栄養食品と呼ばれています。それもそのはず、ビタミンCと食物繊維以外の栄養素は、すべて含まれていると言っても過言ではないほど。特に、たんぱく質を代謝するのに必要なビタミンB6、また脂質を体内でスムーズに代謝してくれるビタミンB2が含まれているのは、体重が気になる人には嬉しい点です。また、良質なたんぱく質も豊富なので、卵を摂取することで筋肉の元となり、基礎代謝の維持・向上に役立ちます。また、美肌のビタミンであるビタミンA・Eも多く含まれているので、女性も意識して取り入れたい食材ですね。

卵とコレステロール

良い点がたくさんある卵ですが、「卵を1日2個以上食べると、コレステロールが上がる」というような話を聞いたことはないでしょうか。確かに卵にはコレステロールが含まれますので、医師の指示がある人や、脂質異常症の人は注意をしましょう。しかし、そうでない方の場合には、血中のコレステロール値には影響がないとされていますので、厳密に個数を調整して食べる、というようなことはしなくても良いでしょう。

明日から取り入れてみませんか？

最近では、動脈硬化を予防するDHAを強化した卵なども販売されていますので、日々の健康維持にも、卵を取り入れるのがおすすめです。また、卵はお弁当の具材として定番ですので、明日は卵がメインのお弁当を選んでみてはいかがでしょうか。ダイエットに美容に、毎日の食生活に卵を役立てましょう。

参考資料：株式会社鶏鳴新聞社 統計情報 主要国の1人当たり鶏卵消費量（2018.10.5更新）

<http://keimei.ne.jp/wp/wp-content/uploads/2018/10/IEC%E5%90%84%E5%9B%BD%E9%B6%8F%E5%8D%B5%E6%B6%88%E8%B2%BB%E9%87%8F.pdf>

【メールマガジンの配信停止について】

メールマガジンの配信停止を希望される方は、お手数ですが、下記URLより手続きをお願いいたします。

https://www.obentonet.jp/mailmag_cancel.html

♪*:. 。 ☆... .:*・♪*:. 。 ☆... .:*・♪*:. 。 ☆... .:*・♪*:. 。 ☆... .:*・♪

あなたのオフィスでステキなランチタイム

おべんとね！っと事務局

<https://www.obentonet.jp>

<お問い合わせ>

https://www.obentonet.jp/apply.html?id=INQUIRY_NOT-MEMBER

午前9時～12時、午後1時～5時（土日祝、年末年始休業）

♪*:. 。 ☆..。 .:*・♪*:. 。 ☆..。 .:*・♪*:. 。 ☆..。 .:*・♪*:. 。 ☆..。 .:*・♪

- * このメールは配信専用のアドレスで配信されています。
このメールに返信されても、返信内容の確認およびご返答ができません。
あらかじめご了承ください。