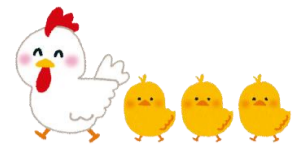




タマゴの魅力!!



タマゴは様々な料理に活用され、実は日本人の年間消費量(2019年の1人当たり)が
世界2位と言われる程、日本人はタマゴが大好きなんです!
 そこで今回は、皆様が更にタマゴを好きになる魅力をご紹介します!

タマゴは多種多様!

タマゴを食べることで様々な効果が期待できます!
 今回はその一部をご紹介します!

1. 筋力アップと満腹感

卵白には筋肉量・筋力増大効果があり
 たんぱく質には満腹感を高め
 食欲を抑える効果が期待されます!



4. 殺菌効果

リゾチームという溶菌酵素が卵白にあり
 風邪薬などの医薬品としても
 使われています!



2. 肝臓を守る

肝臓でアルコールを分解するとき
 必要なメチオニンという
 アミノ酸(たんぱく質を構成する物質)が
 多く含まれています!



5. 脳を活性化

卵黄中のレシチンという脂質に含まれる
 コリンという成分が脳の発育に必要と
 言われています!



3. 目の栄養

卵黄中のカロテノイドと言われる色素が
 ヒトの視力維持に重要な役割があると
 言われています!



Q.でもタマゴってコレステロールが多いって聞くよ?
 身体に悪影響なのでは?



より効果的な食べ方は・・・

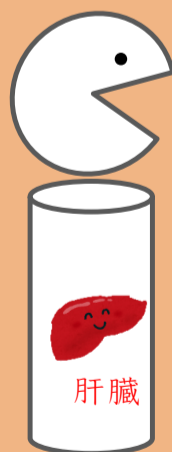
タマゴとサラダは 相性抜群!!



タマゴにはビタミンCと食物繊維が
 充分には含まれていません。
 そこでビタミンCと食物繊維が豊富な
 サラダをタマゴと合わせて
 摂取することでより栄養価の高い
 食事にすることができます!

A.タマゴのコレステロールは気にしなくても良い!

※コレステロール・・・人体に存在する脂質のひとつ



食事
影響 小

肝臓
影響 大

体内のコレステロール濃度は
肝臓で常に一定に
 保たれるように
 調整されており、**食事**由来の
 コレステロールの
影響は小さいことが
 わがっています!

タマゴには、まだまだ素晴らしい魅力がたくさん凝縮されています!
 このニュースでタマゴが更に好きになられた方、少しタマゴについて興味が出てきた方、その他の方も
 是非、食事の中にタマゴを入れてみてください!

