

栄養だより

第71回
テーマ
たまご

寒さも和らぎ、春の気配が感じられる頃になりました。皆様、いかがお過ごしですか？ 今回の栄養だより、テーマは「たまご」です。私達の食生活に欠かせない存在のたまごについて調べました。どうぞ、御覧ください！



たまごの豆知識



日本で流通しているのは主に鶏卵。卵を食用として使い始めたのは、江戸時代からのようです。日本は世界第3位のたまご消費国（1位はメキシコ）で、一人あたりの年間消費量は329個にもなります！近年のグルメブームや、自然食品志向のため、戦後以来続いてきた「安く、大量生産を」という姿勢が見直され、栄養を強化した特殊卵や銘柄鶏の卵などの人気が高まっており、選択の幅も広がってきています。

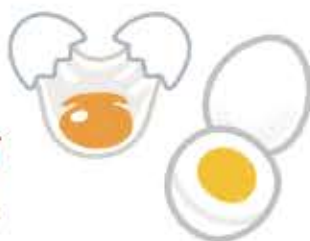
たまごのカラの色は、羽毛の赤い鶏が赤玉、白い鶏が白玉を産むと言われていて、栄養の差はあまりないそうです！

鶏卵以外では、うずら、あひる、烏骨鶏の卵などが食べられているんだニャー♪

たまごは卵？玉子？

広辞苑でひいてみると、たまご(卵・玉子)となっており、どちらも正しい表記ということになります。

一般的には、生の状態のもの(魚類や虫のたまごも)を卵、調理済みのもの(ゆで玉子など)を玉子と書いています。



たまごの栄養

たまごはビタミンCと食物繊維以外の栄養素をバランス良く含んだ食品です！

たんぱく質

人間の体内で作ることのできない必須アミノ酸を含んでいます。

卵黄

ビタミンAや鉄、カルシウムなどのミネラルが豊富。新鮮なものほど、こんもりと高く盛り上がる。

レシチン

細胞を若々しく保ったり、脳や神経系の働きを活発にする。

ビタミンE

若返りのビタミンと言われ老化やがんの原因となる活性酸素から細胞膜を守る。

蛋白質の「蛋」は中国語で「卵」という意味じゃよ！

カラザ

卵黄の位置を真ん中に固定する。主成分はたんぱく質

卵白

新しいほどに粘りが多く、時間がたつにつれてサラサラになる。



栄養課のメニューコーナー

千草焼き

1人分
約144kcal 塩分0.7g

ちぐさやき

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンは千切りにする。
- ② 鶏ミンチと①の玉ねぎ、人参をフライパンで炒めて冷ましておく。
- ③ ひじきを水で戻し、水気を切っておく。
- ④ 卵、②、③、ピーマンとAの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 油をしいたフライパンに④を流し入れ、弱火で蓋をして蒸し焼きにする。
※オーブンの場合、耐熱容器に④を入れ、160℃で20～30分焼く。

材料 (5人分)

- 卵 —— 5個(300g)
- 鶏ミンチ —— 50g
- 玉ねぎ —— 100g
- 人参 —— 30g
- ピーマン —— 30g
- ひじき —— 小さじ1(2.5g)
- A { だし汁 —— 100cc
- 薄口醤油 —— 小さじ2(12.5g)
- みりん —— 小さじ1強(7.5g)
- 塩 —— ひとつまみ(0.5g)
- 油 —— 大さじ1(10g)



キャベツ、もやし、カニカマなど、具材を変えたりケチャップをかけてもおいしいです♪



令和3年3月 栄養課