

えいようかつうしん



令和7年 夏号

暑い日が続いています。みなさまいかがお過ごしでしょうか。
この暑さで食欲も落ちやすくなりますね。そんな時に手軽に栄養が摂れる、身近な食材の「鶏卵」（以下卵）についてと、レシピを紹介したいと思います。

卵について

卵は食物繊維とビタミン C 以外のほとんどの栄養素を摂取できることから「**完全栄養食**」と言われています。また、体内で作ることのできない必須アミノ酸をバランスよく含み、アミノ酸スコアが 100 の非常に良質なたんぱく質の食材です。
※アミノ酸スコアは 100 に近いほど良質なたんぱく質ということを示します。

●卵の栄養について 卵 1 個 (50 g)

エネルギー 71 kcal

たんぱく質 6.1 g

脂質 5.1 g

炭水化物 0.2 g



●白身と黄身の特徴の違い（重量比およそ白身 2：黄身 1）

- ・白身：約 90% が水分で残りのほとんどがたんぱく質です。
- ・黄身：卵 1 個分のたんぱく質の約 80% が黄身に含まれています。
脂質も豊富でビタミン A、D、E、B 群、葉酸などのビタミン類や鉄分、亜鉛、セレンなどのミネラルも含まれています。栄養豊富な卵ですが足りない食物繊維とビタミン C を補うため野菜と一緒に食べましょう。

●卵の豆知識！

産みだての新鮮な卵は卵白に多くの炭酸ガスを含んで白く濁るので、卵白が白く濁るのは新鮮な証拠です。

ただしゆで卵にする時は、新鮮な卵は殻がむきにくく、食感もボソボソするので買ってから数日経った卵を使う方がゆで卵には向いています。

卵のQ&A

- ・卵の殻の色の違いで栄養に違いはある？

⇒ 鶏の種類によって決まり栄養に違いはありません。



- ・卵黄の色が濃いほど栄養がある？

⇒ 鶏の飼料によって決まり栄養価には直接的な関係はありません。

- ・卵を食べると血中コレステロール値が上がる？

⇒ 健康な方が1日1個の卵を食べても血中コレステロール値に影響は少ないことがわかっています。

コレステロールは、体をつくるのに欠かせない栄養素です。実は食事から取り込まれるより体内でつくられるコレステロールの方が多く、体内で一定になるよう保たれています。ただし食材からのコレステロール吸収度合いには個人差があります。

※医師から指示を受けている場合は医師の指示に従ってください。

栄養豊富な卵でもう1品！料理のご紹介

●卵スープ(作りやすい分量) 2人分

(材料)

卵	2個
長葱(粗目のみじん切り)	1/3本
片栗粉	小さじ2
水(片栗粉用)	小さじ2
水	600cc
鶏がらスープの素	小さじ1/2
薄口醤油	小さじ2
みりん	大さじ1
ごま油、ワカメ	(お好みで)



ここがポイント！

- ① 生卵を卵白が切れるまで溶く。
- ② 水溶き片栗粉を合わせる。お好みのかたさで量を調整する。
- ④ 鍋にスープを合わせて火をかける。
- ⑤ 水溶き片栗粉でスープにトロミをつける。
- ⑥ 溶き卵を少量ずつ混ぜながら、2回に分けて入れる。
- ⑦ 最後に長葱を入れ、火が通れば完成。



お試しください。

医療法人 浜江堂 三野原病院 ☎ 092-947-0040

Minkodo