

緑の園ワンポイント栄養

卵について

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。
年が明け大寒波がやってきて、雪が積もった所もあるかと思ひます。

1月20日は大寒と言われるように、1年で最も寒い時期です。そして、にわとりが栄養たっぷりの卵を産む時期でもあります。大寒の卵を食べると1年を元気に過ごせると言われているそうです。今回は、そんな卵についてお話ししていきます。

卵は、完全栄養食品と言われるほど、質の良いたんぱく質やビタミンなどの栄養成分がたくさん含まれています。卵は卵黄と卵白で含まれる栄養素が異なります。

卵黄には、ビタミン類やミネラル、脂質が多く含まれています。卵白よりカロリーが高いですが、それは卵白より栄養素が豊富だからです。卵白には、たんぱく質とカリウムが多く含まれています。卵黄と卵白はそれぞれで豊富な栄養素が異なるので、両方一緒に食べるのが理想です。

卵は、完全栄養食品と言われているますが、食物繊維とビタミンCは含まれていません。卵だけ食べれば全ての栄養を摂れる、ということではなく、その他の食材と組み合わせ、バランスの良い食事をするのが一番大切です。