

## たまごの栄養と効能

## たまごのアミノ酸で肝機能アップ成長に必要な栄養分がたっぷり

たまごはアミノ酸であるメチオニンが豊富です。メチオニンは肝機能をアップし、脂肪肝を防ぎます。また、脂肪やタンパク質をエネルギーに変えるビタミンB群、歯・骨を丈夫にするビタミンDのほか、鉄分、カルシウムも含んでいます。卵黄レシチンは油を水に溶かす性質があり、コレステロールをコントロールしてくれます。血栓を溶かす作用もあり、脳梗塞、心筋梗塞予防にもなります。

## おススメの食べあわせ

## タンパク質を分解するビタミン、ミネラルと一緒に



良質なたんぱく質を含むたまごは、たんぱく質を分解するビタミン、ミネラル、食物繊維との食べ合わせがおすすめです。「畑のフリッタータ」は、ビタミンやミネラルがたっぷりのほうれん草、トマトに加えて、食物繊維が豊富なきのこ類、さつまいも、ごまが入り、栄養価も高くなっています。

この冬、ぜひ作ってみてくださいね。

毎日の食事の栄養バランスを考える上で、大事なのがこの「まごわやさしい」で、栄養満点の食材の頭文字を並べて表現しています。いつもの食事に少しプラスするというやり方で大丈夫！ 実生活にぜひ取り入れてみましょう。

中村 寛子さん  
(なかむらひろこ)

上級食育指導士、栄養士、調理師、栄養コーディネーターなどの資格を持ち、がん予防料理教室、スポーツ栄養教室、ナチュラルヘルシーキングなどを講座の講師を務めています。

## 1日の栄養バランスがとれる食材キーワード！

ま	ご	わ	や	さ	し	い	こ
豆	野菜	魚	キノコ	イモ	コメ	ご飯とみそ汁	
味噌・納豆・豆腐・納豆・豆腐・	ワカメ	魚類	キノコ類	イモ類・根菜類			
納豆などの大豆・豆腐・	海藻類	特に小型の青背魚	キノコ類などの青背魚				
味噌などの大豆・豆腐・	ゴマ	昆布などの	イモ類				
納豆などの大豆・豆腐・	ワカメ						
味噌などの大豆・豆腐・	野菜						
味噌などの大豆・豆腐・	旬の野菜や果物						

たまご本来のおいしさに  
生成り色に近いうす茶色の  
殻をした生木葉ファームのた  
まご。  
無農薬、有機栽培で野  
菜をつくっている佐藤良治さ  
んが大事に育てた鶏が産んで  
います。

産卵鶏用の配合飼料に玄米、  
おから、カキ殻などを加えて  
発酵させたものが発生したのです。  
この「発酵させた飼  
料」が生木葉ファームのた  
まごの大特徴です。生で食  
べてや生臭みのな  
い、まろやかなお  
いしさを生み出  
しています。

ほかにも、無農  
薬の畑から出る野  
菜くずなどの緑餅  
(りょくじ)を与え、  
たまごの栄養と効能

</div