



## 完全食品・たまご



多分、一番手っ取り早く食べることのできる食品のひとつの卵ですが、私たちが食べるようになったのは江戸時代ごろからだと言われています。ニワトリは紀元前100年頃に朝鮮半島から伝わりましたが、日本は仏教の影響で肉食を禁ずる風習があったので、ニワトリが生む卵もなかなか食用とされなかったようです。

良い卵の選び方は、昔は殻のザラザラしているもののほうがつるつるしているものより新鮮であるとされていましたが、最近はパックに入れられて売られているのでなかなか殻の表面では判断しにくくなっています。お店で買うときは消費期限と殻にヒビなどが入っていないかどうか確認して買うようにしましょう。ひびが入っているものは、そこから雑菌が入り、卵が腐りやすくなってしまいます。

購入して冷蔵庫に入れておいて、いつ買ったっけかな？というときがありますが、そんな時にはどうしたらよいでしょうか？古い卵を見分けるには食塩水に沈めてみます。新鮮な卵は沈んで横になり、古いものは浮かんてくるのですぐにわかります。これは、卵の殻には呼吸するための小さな穴がたくさん開いていて、そこから水分や炭酸ガスが蒸発して、殻の中の空気の占める割合が多くなるからです。

卵は身体に必要な栄養素が多く含まれている栄養価が高い食品で、『完全食品』と呼ばれています。完全食品とは、それひとつで健康を保つために必要とする栄養素を摂取できるとされている食品です。

たんぱく質・ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、脂肪、鉄が多く含まれます。卵に入っている鉄は身体に吸収されやすいので、貧血防止には毎日1つずつ卵を食べるといいでしょう。

こんな完全食品の卵ですが、ビタミンCと食物繊維は少ないので、これを補うために野菜と一緒に食べるのが効果的です。また、脳内で記憶や学習に作用する神経伝達物質のコリンが多く含まれ、アルツハイマーや痴呆症防止の薬としても研究されています。

卵はコレステロール値を上げて動脈硬化の原因になると言われますが、あくまでも食べ過ぎではいけないということです。卵は高コレステロール食品ですが、健康な身体にはコレステロールは血管を丈夫にしたり、免疫力を高めたりと重要な働きがあるので不足しても良くないものです。卵のレシチンという脂肪は、血液の流れをスムーズにして、血中コレステロールの値を正常に保つので動脈硬化の予防にもなります。

体内で合成されるコレステロールの素は砂糖や脂肪ですので、摂り過ぎはコレステロールが上がってしまうので、全体のバランスを考えた食事にするのが大切です。

このところの卵の価格の上昇の原因は、卵を産むニワトリの餌代の高騰や過去最悪のペースで蔓延する鳥インフルエンザの影響が大きいようですが、また物価の優等生とよばれるように卵の価格が安定してくれるといいですね。

