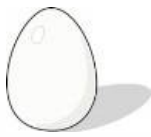


教えて

タマゴの魅力①



ビタミン・ミネラルも豊富！日本人に不足がちな栄養素の補給にも適しています。



タンパク質の栄養価は、必須アミノ酸のバランスを評価するアミノ酸スコアで表されます。

タマゴ = アミノ酸スコア 100

良質なタンパク質



「コレステロール」が多いって聞きますが・・・。

各種食品のコレステロール含量 (1食あたりの量)

 タマゴ(鶏卵) 210mg(1個 50g)	 プロセスチーズ 16mg(1個 20g)	 鶏レバー 74mg(20g)
 牛肉 98mg(100g)	 ししゃも 138mg(3尾 60g)	 イクラ 48mg(10g)

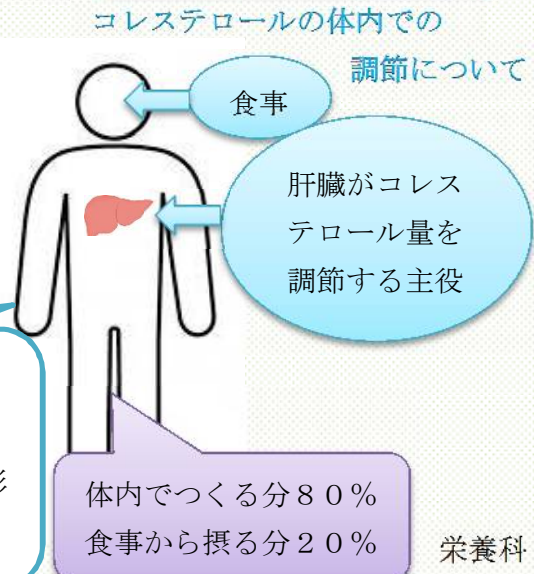
タマゴ(鶏卵)をよく食べる国 (1人当たりの年間消費量)



日本は銅メダル

コレステロールは体に必要なもの

体重 70kg の成人男性の場合、約 140g のコレステロールが体内に存在するといわれています。特に脳や皮膚、筋肉などに多く含まれています。



体内のコレステロール量は肝臓で常に一定に保たれるよう調節されています。食事由来のコレステロールの影響は少ないことがわかっています。