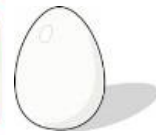


教えて

タマゴの魅力②

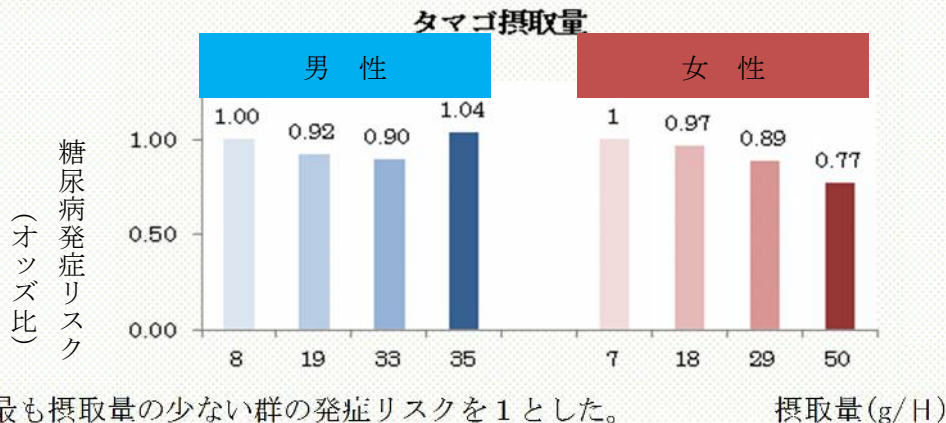


Q 殻が茶色いタマゴ（赤玉）と白いタマゴ（白玉）で栄養的に何か違いがありますか？

A 殻の色は鶏の種類によって決まっています。栄養成分については、どちらも違いはありません。
赤玉を産む鶏：「名古屋コーチン」など
白玉を産む鶏：「白色レグホン」など

タマゴと病気の関係

タマゴを食べても糖尿病発症リスクと関連なし！



Kurotani K et al., Br.J.Nutr., 2014, 112:1636-1643. より

タマゴは様々な用途に広く使われています！



筋力アップと満腹感：卵白タンパク質には筋肉量・筋力の増大効果が報告されています。また、卵黄タンパク質には満腹感を高め、肥満防止効果が報告されています。



殺菌効果：卵白に含まれる溶菌酵素のリゾチームは、医薬品として風邪薬などに使われています。また、チーズなどの製造で風味を損なう菌や有害菌の発生を抑えるためにも利用されています。



脳はつらつ：卵黄脂質のレシチン（ホスファチジルコリン）に含まれる「コリン」は脳の発育に必要な栄養素です。 栄養科