



# からだのごちそう

No. 158  
令和3年2月号

## 今回のテーマ『 たまご 』

スーパーにいつも陳列されている「たまご」。そんなたまごにも旬があることはみなさんご存知でしょうか。

旬は初春から初夏といわれています。鶏がたまごを産むという行為は、雄がいなくても、雌は整った条件下であればたまごを産むことができるのです。このように雌だけで産んだたまごを「無精卵」といいます。一方で、雄と雌が交尾をして受精したたまごを「有精卵」といい、たまごの旬は、有精卵の旬のことを指します。また、夏場のたまごは鶏が水をよく摂取するため、水っぽく感じられるといえますので、違いを意識して食べてみてはいかがでしょうか。



### たまごの栄養素

卵の成分表 (可食部100gあたり/生)

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質					ビタミン					食塩相当量	
						ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	A効力	D	E	B1	B2		ナイアシン
全卵	151	12.3	10.3	0.3	1	140	130	51	180	1.8	150	3*	1.1	0.06	0.43	0.1	0.4
卵黄	387	16.5	33.5	0.1	1.7	48	87	150	570	6	480	6*	3.6	0.21	0.52	0	0.1
卵白	47	10.5	-	0.4	0.7	180	140	6	11	0	0	0	0	0	0.39	0.1	0.5

(五訂 日本食品標準成分表より)

\*ビタミンD活性代謝物を含む

たまごが最強の栄養食品と言われる理由は、食物繊維・ビタミンCを除く、**三大栄養素(たんぱく質、炭水化物、脂質)** やさまざまな栄養成分がバランスよく含まれているところにあります。

特長的な点として、たんぱく質のアミノ酸バランスのよさがあげられます。人間の体内でつくることができない必須アミノ酸の組成が優れているため、たまごはたんぱく質が良質で、栄養価の高い食品であるといえるのです。



### とろとろたまご豚キャベツ



#### 【材料(2人分)】

- 豚バラ肉…200g
- 塩こしょう…少々
- 片栗粉…小さじ1
- キャベツ…200g
- たまご…2個
- サラダ油…大さじ1
- ★酒…大さじ2
- ★鶏がらスープ…大さじ1/2
- ★醤油…大さじ1/2
- お好みで、、
- 粗びき黒こしょう…適量

#### 【作り方】

- ①豚肉は5cm長さに切り、塩こしょうと片栗粉を揉み込む。キャベツはざく切り、卵は溶きほぐす。
- ②フライパンにサラダ油を強火で熱し、溶き卵を流し入れて大きく混ぜ、半熟になったら取り出しておく。
- ③フライパンを中火で熱して豚肉を炒め、火が通ったらキャベツも加えて更に炒める。しんなりしたら★を加えてさっとからめ、②を戻し入れてざっくり混ぜる。
- ④器に盛り、黒こしょうを振る。



### レタスとたまごのスープ



#### 【材料(4人分)】

- レタス…200g
- ソーセージ…5本
- たまご…1個
- 水…700ml
- 固形スープ…1個
- ★水溶き片栗粉
- 片栗粉…大さじ1
- 水…大さじ3
- 塩こしょう…少々

#### 【作り方】

- ①レタスは手で大きめにちぎり、水に放ってパリッとさせる。
- ②ソーセージを厚さ5mmの輪切りにする。
- ③鍋に水と固形スープの素を入れて火にかけ、固形スープの素が溶けたらソーセージを加える。
- ④煮たら★水溶き片栗粉を加え、トロミがついたら溶き卵を加え、菜ばして大きく円を描くように混ぜ合わせる。卵がふんわり浮かんできたら火を止める。
- ⑤④に水気をきったレタスを加え、塩こしょうで味をととえて器によそう。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。  
 ◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。  
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)  
 (株)リアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士: 國本

