

栄養も価格も優秀な食品

卵を食べよう！



卵は良質のたんぱく質、鉄分、各種ビタミンを含むとても栄養価の高い食品です。
一人暮らしで自炊を頑張っている学生の皆さんもぜひ卵の買い置きをおすすめします！
栄養バランスのとれた食事をとるために毎日1個、安価な卵を取り入れましょう！
食堂で提供している卵を使用したメニューもぜひご利用下さい！

たんぱく質

卵のたんぱく質は単一食品の中では栄養価のもっとも高いものです。卵の消化率は100%で、生でも加熱してもほぼ同じです。

たんぱく質の必須アミノ酸の組み合わせは理想的です。たんぱく質の栄養価を表すのに、アミノ酸スコアという指標があり、100に近いほど栄養価が高く、良質のたんぱく質であると言えますが、卵は100以上になっています。

脂質 鉄

脂質の栄養価も消化率と脂肪酸組成で決まります。

卵の脂質は殆ど卵黄中にあり、この脂質はレシチンを含むので乳化した状態にあるため消化吸収がよく、脂肪酸組成も大変良いものです。

卵の脂質は健康に良いリノール酸が多いのが特徴です。卵に含まれている鉄は良質のたんぱく質と一緒に存在するので吸収が良く、貧血予防に適しています。

ビタミン

卵は各種ビタミンのよい供給源でもあります。卵のビタミンは主として卵黄に含まれ、B2は卵白にも多く含まれています。卵黄と卵白を合わせるとビタミンC以外のビタミンのほとんどすべて含まれています。

卵黄の濃淡とビタミンとは直接の関係はありません。卵黄の濃淡は、飼料の色素の含有量によって変わるものです。

コレステロール

全卵1個（50g）にはコレステロールが214mg。その殆どが卵黄に含まれます。コレステロールは細胞の膜やホルモンを作ったり、胆汁酸の材料になったりと、体の中で重要な働きをしています。

1日2個までの卵の摂取量ではコレステロール値に目立った変化はないと報告されています。

知ってますか？卵ミニ知識

■ 殻の色は卵自体の栄養とは無関係

卵の殻は白っぽいもの、赤っぽいものとあり、赤っぽいものが栄養があると思われがちですが、卵自体の栄養価に差はありません。殻の色の違いは親鳥の品種の違いで、栄養価は殻の色よりも、餌や飼育環境によって左右されます。

■ 殻の表面がザラザラなのは新鮮な証拠？

現在では洗卵して出荷されているので、一概にそうとは言えません。

■ 保存方法

卵はとがったほうを下にして冷蔵保存を。丸い方には空気の部屋があり、こちらを下にすると黄身と空気が触れやすくなり、雑菌が入り込む可能性があります。

■ 卵はいつまで食べられる？

食品衛生法により、卵には賞味期限表示が義務付けられています。生で食べられる期間を示しており、これを過ぎたら加熱の上、なるべく早く食べましょう。

■ 調理のコツ

おいしく調理するコツは室温に戻してから使うこと、使う直前に割ることです。

■ 胃腸が弱っているときや病気の時は？

加熱すると消化がよくなりますが、固く茹で過ぎると逆に消化が悪くなります。胃腸が弱っているときや病気の時は約5分茹でた半熟でどうぞ。

大学生協食堂
のおすすめ
卵メニュー



温泉たまご



玉子焼き



オクラの巣こもり卵



鶏もろ丼



温玉うどん・そば