

気まぐれ通信

2019年（令和元年）8月19日 第111号

発行者 有限会社津口ファーム鶏卵部

タマゴを読み解く

——正しい知識で健康に——

タマゴ科学研究会は、卵と健康の関係を科学的研究成果にもとづいて解説した小冊子を発刊しました。

基本的な卵の栄養成分含量のほか、①細胞膜やホルモンの材料として欠くことのできないコレステロールの役割②血中コレステロール濃度と疾病との相関を調べた様々な疫学調査の結果③コレステロールは摂取量と血中濃度の間に一定の相関が認められないこと④飽和脂肪酸摂取量と血中コレステロール濃度との間に密接な正の相関が確認されていること⑤血中コレステロール濃度が高いからと言って単純にコレステロール摂取量を減らせばいいというものではないこと⑥卵の摂取量と糖尿病の有病率にも関連は認められないこと⑦糖尿病患者の卵の摂取と循環疾患の発症リスクにも関連がないと考えられていること⑧乳児に早めに卵を食べさせることで食物アレルギー発症リスクが下がる可能性が見いだされていること⑨卵黄は日本人にとって脳の発育に必要なコリンの最大の供給源であり認知症予防の為に摂取が勧められていること——など多数の試験研究や疫学調査の結果をもとに解説しています。

この小冊子は、
タマゴ科学研究会ホームページでPDF版を見ることが
できます。



（鶏鳴新聞より抜粋）

本の紹介 オレンジページ

365日卵が主役

卵のBESTレシピ

「いつも冷蔵庫にある卵で今作りたいメニューが絶対見つかる」そう言っていただけの1冊をめざした本。夕食のおかずから栄養満点の朝ごはん、ランチにピッタリのひと皿やおもてなしになる華やかメニューやお弁当やおつまみ



まで、また春夏秋冬の季節に応じたいちばん知りたい作りたい卵レシピが114頁にわたってぎっしり詰まっています。

オレンジページnet年間ランキングの常連が選ぶTOP5は、ふわふわオムライス、本格カルボナーラ、チキン南蛮、キーマカレー、ふわとろ親子丼

発行所オレンジページ(株)
2019年9月12日初版 定価本体741円

こんなもの売ってました！

パーティなどで出される料理でゆで卵を形よくカットしたのを見ることがありますが、誰でも簡単にかたゆで卵を転がすだけでできる器具を見つけました。早速買って試してみたのがこの写真です。あんまりうまくはできませんでしたが、白身のぎざぎざは表現できたと思います。

