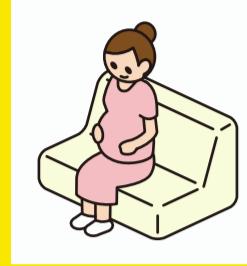


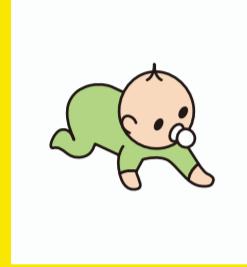
TAMAGO LIFE

~たまごは今日も、家族を支える~



○葉酸 妊婦さん 20~30代

葉酸は赤ちゃんの神経管閉鎖障害という先天異常の予防や、貧血の予防に大切な栄養素です。ほうれん草などにも多く含まれていますが、たまごなら調理による損失が少ないというメリットがあります。



○コリン(脳の形成) 赤ちゃん

新生児は脳を形成するのに大量の脂質を使います。コリンが不足すると十分に脳を大きくすることができます。たまごはコリンの含有量が多く、吸収効率も良い食材です。



○コリン(認知機能の維持) 高齢者

コリンは脳の働きを活性化し、認知機能の維持に効果があると注目を集めています。脳内で働く神経伝達物質の1つであるアセチルコリンの原料になるため、記憶力を高めたり、認知症予防への効果も期待されています。



○低糖質 メタボが気になる方

糖質を過剰に摂取すると、消費されなかった糖質が中性脂肪として蓄積されてしまいます。「糖質=太る」イメージがあるのはこのため。たまごは糖質がほぼゼロ!腹持ちも良いのでダイエットにぴったりです。



○メチオニン お酒好きの方

二日酔いに効く栄養素といえばメチオニン。肝臓でアルコールを分解する際に必要なアミノ酸で、二日酔いの薬にも入っている成分です。また、たまごは痛風などの要因になるプリン体もゼロなので、ダブルで嬉しいおつまみにお勧めの食材です。



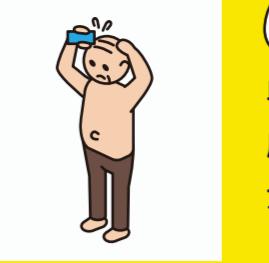
○鉄分 貧血気味の方

偏食やダイエットによる「鉄分の摂取不足」、成長期や妊娠など「鉄分の需要増加」により鉄分が不足すると、貧血を起こしやすくなります。たまごは鉄分を含むだけでなく、鉄分の吸収を高める働きがあります。



○シアル酸 免疫力が気になる方

カラザ※に含まれるシアル酸には免疫力を高める働きがあります。ウイルスや菌が体内に侵入してくると素早く結合し、除去するよう指令を出すことで、身体への侵入を防ぎます。インフルエンザウイルスに有効であるという研究結果も報告されています。
※たまごを割ったときに卵白に混じって現れる、白いひも状のもの



○ビオチン 髪に元気がない方

卵黄に含まれるビオチンは、髪の成長を促し、頭皮全体を健康に保つ働きがあります。効果的に摂るためにには、加熱して食べるのがおすすめです。



○ビタミンE 美肌を保ちたい方

ビタミンEには強い抗酸化作用があります。この抗酸化作用により肌荒れの原因となる過酸化脂質の発生を抑制。肌荒れ防止や血行を良くする働きもあります。

○シアル酸 美肌を保ちたい方

シアル酸はカラザ(たまごを割ったときに卵白に混じって現れる、白いひも状のもの)に含まれている美肌の司令塔。細胞と細胞をつなぐ情報伝達に欠かせない成分で、司令塔としてコラーゲンやヒアルロン酸が必要なところへと運びます。



○タンパク質 高齢者

加齢にともない徐々に筋肉量は減少します。「フレイル予防」※の観点から、一定量の筋肉を保つことが大切です。筋肉の材料となるたんぱく質をしっかり摂取して、健康寿命を延ばしましょう。

「フレイル」とは

「Frailty(虚弱)」の日本語訳。2014年に日本老年医学会が提唱した概念で、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと指します。



○タンパク質 未来のアスリート

人間の体内で合成できず、食事から必要量をとる必要がある必須アミノ酸。たまごはすべての必須アミノ酸が人間のからだに必要とされる量を満たし、「アミノ酸スコア100」※と評価される、たんぱく質の優等生です。

○ビタミンD 未来のアスリート

カルシウムは吸収率が低い栄養素のひとつ。そこで力を発揮してくれるのがビタミンDです。ビタミンDは腸管からのカルシウムの吸収をサポートするだけではなく、骨の形成をサポートする役目も持っています。

「アミノ酸スコア」のイメージ



1番少ない必須アミノ酸の分までしか体内で利用されない

