



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!



完全栄養食品と呼ばれる卵

ビタミンC以外の栄養素がすべて含まれている優秀たまご

卵はヒヨコになるための栄養素をバランス良く含んでいます。

日本で卵を食用にしはじめたのは江戸時代からで、今では、日本人は世界トップクラスの卵好きの国民だそうです。大量生産が可能になり、栄養豊富な食品なのに価格が安定しているのも大きなポイント。

一時期、卵はコレステロールが高いとして敬遠されていましたが、卵黄に含まれているレシチンが血中コレステロールを溶かす働きがあり、血管を丈夫にする良質のタンパク源であることと併せて、動脈硬化予防にもよい食品だという位置付けになってきました。しかし、何事も過ぎてはいけませんので、1日1個～2個にしておきましょう。

栄養分析表をみると、“ビタミンC”だけが存在していません。これは、ひよこが孵化する工程で、自分で合成して摂取しているためなのです。卵料理を食べるときは、ビタミンCがたっぷりの食品と組み合わせたお料理をおすすめいたします。

必須アミノ酸を
バランスよく含
んだたんぱく質

血中コレステ
ロールを溶か
すレシチン

老化防止の
ビタミンE

栄養

卵の パワー

使い道も



ふわふわ卵の ニラあんかけ



【材料2人分】

- 卵 ……110g (L2個)
- 湯 ……大さじ5
- 鶏がらスープの素…1.25g (1/4個)
- 片栗粉…3g (小さじ1)
- こしょう…少々
- サラダ油…16g (小さじ4)
- A
- オリーブオイル…3g (小さじ1/2)
- 片栗粉…2g (小さじ2/3)

【作り方】

- ① 大さじ5の湯に、スープの素を溶かしてスープを作ります。
- ② 片栗粉を①のスープ（大さじ2）で溶き、卵に加えてほぐし、こしょうをします。
- ③ 油（大さじ1）を熱くし、②を加えてふわわり炒めて、器に盛ります。
- ④ 2cmに切ったニラを油（小さじ1）で炒めたところに、①の残りのスープにAを混ぜたものを加えて煮立て、とろみがついたら③にかけます。

卵に足りない食物繊維やビタミンCをニラで補えば、ほとんどの栄養素をとることができるので、疲労回復にも効果的です。あんかけ仕立てにすると体を温める作用も。

《 Gooヘルスケア より 》

2010年 桜開花予想

3月10日に発表された 日本気象協会 2010年 大阪の桜開花予想によると

予想開花日 3月23日 (平年 - 7日、昨年-1日)

予想満開日 4月1日 (平年、昨年 - 5日)と平年より春の訪れも早いようです♪

2010年は、桜の花芽の成長は順調に進むと予想されています。

