



# タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第27回)

7月というと夏祭りを思い出します。私の生まれ育った土地では、7月20日前後に祇園祭が開かれ、稚児行列他、山車もあり、山車が動いていない時は歌舞伎が行われます。華やかな行事が繰り広げられていました。コロナ禍がおさまりつつありますが、皆様の今年の夏祭りはいかがでしょうか。今回はタマゴの健康維持機能について、ご紹介いたします。Youtube 動画では、コレステロールにつづく第2弾として、タマゴの中の栄養成分『コリン』の動画を掲載しました(URL<https://youtu.be/tCP1fJu6Q90>)。説明していただいたのは、東京農工大学の三浦豊先生でした。

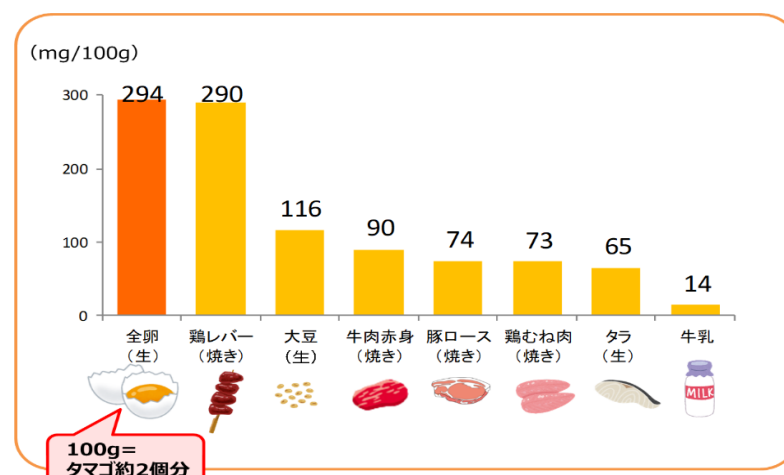
## 1) コリンの健康維持機能と多く含む食品

タマゴには、健康維持に役立つ機能を有する成分が多く含まれています。卵黄脂質の約31%がリン脂質で、その8割を占めるホスファチジルコリンには、神経伝達に参与するアセチルコリンの前駆体であるコリンが含まれています。

コリンは、脳の発育に必要な栄養素であり、アメリカ始めの多く国で、食事摂取目安量(1日当たりに栄養状態を維持するのに必要な摂取量)が設定されています。

日本人においても、タマゴ(卵黄)はコリンの最大供給源であり、ビタミンB<sub>12</sub>との併

用でアルツハイマー型認知症に対する改善効果<sup>1)</sup>に加え、認知症予防のために摂取量を増やすこと



をすすめられている食品の一つです。また、コリンを補充すると、脂肪が運び出される機能がよくなり、肥満や糖尿病の改善効果も期待されます。また、睡眠にも良い効果をもたらすと期待されている栄養成分です。赤ちゃんの発達にも重要な役割をし、粉ミルクにも加えられています。コリン摂取による効果を上図に示しました。

図1 コリンを多く含む食品

コリンを多く含む食品としては、レバーや大豆にもありますが、ダントツに多いのがタマゴです(図 1)。国民健康調査のタマゴの摂取量は、図 2(令和元年調査データより、図を作成、令和 2 年、3 年コロナ禍のため調査なし)に示しました。平均に当たるタマゴの 40.4g です。60-79 歳では、タマゴの摂取量が比較的多くなっています。男性におけるタマゴの摂取量は女性より多く、平均で 42.7g、60 歳代 47.1g、70 歳代 46.9g です。

アメリカのコリン目安量< Institute of Medicine, Dietary Reference Intakes, 1998 より>は、男性(14 歳以上)は**550(mg/day)**で、女性(19 歳以上)は 425(mg/day)、しかも妊婦や授乳婦の目安量は、付加量がついて多くとるように決められています。

これらのことより考えますと、日本人には、コリンの目安量は設定されていませんが、不足している可能性があります。なお、日本人の不足しがちなカルシウム供給源である乳類摂取量を見ますと、20 歳代より 50 歳代の摂取量が少なく、摂取量は増やす必要があります。また、60 歳よりは健康に注意して摂取量が増えています(図2)。

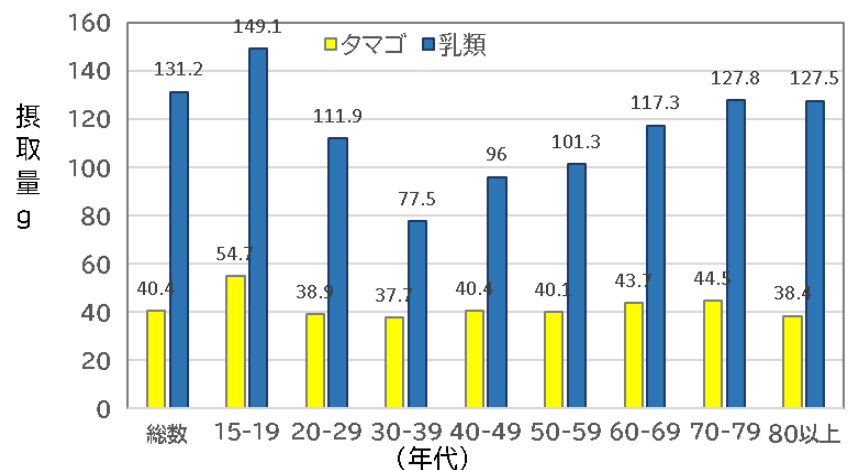


図 2 年代別日本人の食品別摂取量(g)

<sup>1)</sup>Yillauri MPT *et al.*, J.Clin.Nutr., 2019,110:1416-1423

## 2)タマゴの健康維持機能

卵黄の主要なカロテノイド色素であるルテイン、ゼアキサンチンは、人の目の黄斑と網膜に蓄積して、視力の維持に重要な役割をしていることが報告されています。加齢性黄斑変性症に罹患するリスクの低下というデータが得られています。野菜から摂取する場合にも、野菜単体より野菜と卵を一緒に食べることで、カロテノイドおよびビタミン E の吸収が促進されると言われています。また、卵白のタンパク質には、コレステロール低下作用や肥満改善作用がある事が報告され、タマゴの摂取はサルコペニア予防に適しています。タマゴを一日 1 個摂取することはおすすめです。是非、健康のため、召し上がっていただきたいと思えます。

今回の文章は、タマゴ科学研究会発行の『タマゴを読み解く』を参考にしました。タマゴ科学研究会では、これらの小冊子の内容を無料でダウンロードでき、新しいタマゴの情報や文献も掲載しています(<http://japaneggscience.com/>)。是非、ご利用ください。

発信元 タマゴのおいしさ研究所 峯木 真知子

〒173-8602 東京都板橋区加賀 1-18-1

東京家政大学板橋キャンパス 電話番号:03-3961-7046

E-mail:tamago-labo@tokyo-kasei.jp