

たまごは完全栄養食品？

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 荒井 勝己



食と栄養の
桐生大学栄養学科
情報定期便
No.046

私たちヒトを含む哺乳動物は、母親のおなかの中で胎児を育てるため、摂取する栄養が胎児の成長に大きく影響します。しかし、卵生である鳥や爬虫類（はちゅう）類などは産卵後、外から栄養を得ずに、主に卵黄の栄養で成長しなければなりません。ひなが孵化するまでに必要な栄養素は私たちに必要なたまごを摂取して

私たちは完全栄養食品といわれるようになりまし。たんぱく質を構成するアミノ酸バランスがよい点やビタミンやミネラルを豊富に含むことのでしょうか。実は、たまごにはビタミンC（アスコルビン酸）がほとんど含まれていません。ビタミンは、生体内で合成することができない、あるいは合成されたとしても必要十分量でないため、食品から摂取する必要があります。ある栄養素は、なぜビタミンCはたまごに含まれないのでしょうか。鳥は体内でビタミンCを合成する

【プロフィール】荒井勝己さんは東京都出身。日本獣医畜産大学（現日本獣医生命科学大学）獣医畜産学部畜産学科卒。茨城大学大学院農学研究科資源生物科学専攻（修士課程）修了。イセファーム株式会社で鶏卵の生産管理を経て、同社研究所で企画卵の研究・開発や鶏卵および鶏卵の品質管理等に従事。2001年に桐生大学の前身である桐生短期大学着任。専門は食品学。

す。ちなみに子牛が成長するために必要な栄養素を含む牛乳もビタミンCをほとんど含んでいません。これも牛が体内でビタミンCを合成することができ、たまごにはビタミンCを合成することができないからです。ほとんどの動物はグルコース（ぶどう糖）からビタミンCを合成することができ（赤玉）と白いたまご（白玉）が売られています。玉の値段を見ると赤玉のほうが高いことが多く、栄養価も高いのですか？という質問をよく受けます。赤玉と白玉の違いは鶏の種

赤玉と白玉は、鶏の種類の違い

類の違いによるもので、通常、羽の色が褐色の鶏が赤玉、羽の色が白い鶏が白玉を産みます。殻の色は品種の違いによるだけで、栄養成分にはほとんど差異はありません。ではなぜ赤玉のほうが価格が高いのでしょうか？それは鶏の産卵数や体形が関係しています。赤玉を産む鶏は白玉を産む鶏よりも産卵数が少なく、また体形が大きく飼料を多く食べるため、たまご

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん ⑨

みなさん、こんにちは！ホクはインフルくん。ジセツはコクウ。ひびきさんにさわやかなヒザシとカゼをうけ、ねんねんみじかくなつていくハルをつかまえておきたいキブン。しばしばたつてウタタネしなくなっちゃうね。そんななか、ボクもコロナちゃんもチリホラリ。ネンマツネンシのあのさわきはなんだったんだらうってかんじ。ちまたではマシなわきでワ

はやってる病気は？

クチンしなうすでもていきのムリウセツシユキカンがえんちようされたので、あわてないでだいじようぶだよ。また、ヒヤクニチセキさわきもあるね。ニウウジがかるとこきゅうがおぼつかなくなるのでヨウチユウイ、ワクチンうってりんせんたいせいだ！おなかのカゼもリユウコウチユウだね。ウガイテアライしゃりとだよ！それじゃあまたね！。つづく。（21日、桐生市医師会）

群馬県の感染症サーベイランス（4月7～13日）

疾病名	3週間 報告数	2週間 報告数	1週間 報告数	今週の 報告数
インフルエンザ	193	206	127	70
新型コロナウイルス感染症	313	359	261	118
RSウイルス感染症	35	25	14	14
咽頭結膜熱	10	13	10	13
A群溶連菌咽頭炎	44	61	43	41
感染性胃腸炎	586	434	394	273
水痘	19	21	27	7
手足口病	0	0	0	0
伝染性紅斑	41	68	57	67
突発性発疹	12	14	19	8
ヘルパンギーナ	0	1	0	1
流行性耳下腺炎	2	2	3	4
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	11	12	8	8
細菌性髄膜炎	1	0	0	1
無菌性髄膜炎	1	1	0	0
マイコプラズマ肺炎	7	4	6	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	5	4	2	4
風疹	0	0	0	0
麻疹	1	0	0	0
百日咳	3	2	5	9