鶏卵の話

学習支援室ですよ　vol.28

20161208

もうすぐ年末。
クリスマスには…日本では「七面鳥」よりも「チキン」ですね。
今回は、鶏の卵（鶏卵：普通のたまご）の栄養についてのお話をしましょう。

鶏卵（以下、卵）は栄養バランス食品として有名です。
動物性たんぱく質（必須アミノ酸を含む）豊富、
卵黄に脂溶性ビタミン（A、D、E）豊富、
ミネラルも入っている（リン、鉄、亜鉛、銅）…お見事ですね。
子孫を残すためとはいえ、その栄養成分には思わず頭が下がります。
あえてそんな卵の弱いところを探すなら、
ビタミンC、食物繊維、カルシウムが少ないことでしょうか。
…卵の殻まで食べれば、カルシウムはバランスがとれることが分かっています。
中国等では卵殻を砕いて食べる、酢に溶かして飲むなどされているようですよ。

さらに、卵は意外な方面で私達の生活を支えています。
それは薬。
市販薬の消炎鎮痛剤として結構有名な「塩化リゾチーム」。
これ、卵のタンパク質から作られています。
また毎年お世話になる人が多いインフルエンザワクチンも、
卵にインフルエンザウイルスを入れて、卵に抗体を作ってもらうのがメジャーです。
と、いうことは。
卵に食物アレルギーを持っている人は、これらは使えませんね。
油断するとはまってしまいそうな落とし穴です。

さて、本業（？）の食べ物としての卵。
生卵をつかって「卵かけごはん（近日はTKGとも言いますね…)」は、日本人大好き。
でも、世界では生の卵なんて恐ろしくて食べられません。
ご存知、サルモネラ菌の存在です。
まず、すべてのサルモネラ属の菌が私たちに悪さをするわけではありません。
その中の一部が食中毒の原因となり、
彼らを狭い意味で「サルモネラ菌」と呼ぶために、ついつい誤解されているだけです。
食中毒を起こすサルモネラ達は腸の上皮細胞に感染し、そこで炎症が起こります。
その結果が腹痛・嘔吐・下痢・発熱…ひどくなると菌血症や敗血症からの死亡例も。

鶏卵の話

この食中毒サルモネラ菌は、鶏の総排泄腔経由で卵に付着するだけではありません。
鶏の卵巣・卵管に寄生し、卵の卵黄・卵白に菌が入り込むことがあります。
しかもそこから一見正常な雛が発生し、保菌状態のまま卵を産む方になり…。
いかんともしがたい状態ですね。
だけど熱には弱いので、60℃、3 分半で菌は不活化します。
だから、日本以外で卵を食べたくなったら、必ず加熱された卵を選んでください。
そもそもアメリカでは飲食店生卵提供禁止だそうです。
日本人は気合を入れて衛生環境を整え、卵生食を可能にしていますが、
それでも「全く感染はない！」とは断言できないそうです。

話を戻して。
卵を「食べ物」として見たとき、
豊富な栄養を欠かさずに取り込むためには、加熱して食べたほうが吸収率が高くなります。
特にタンパク質では生卵だとゆで卵の半分しか吸収できないというデータもあります。
…仮に食中毒サルモネラ菌の問題をクリアーしたとしても、
「毎日卵かけごはん！」は栄養面でちょっぴりもったいないことになりますね。
でも日本人に生まれた幸せをかみしめつつ、
たまに卵かけごはんをいただくことは素敵なことですね。
もちろん、そのときにはほかのおかずでタンパク質フォローを忘れずに！
卵の栄養バランスの泣き所（ビタミン C、食物繊維、カルシウム）を補うためにも、
「卵かけごはんのときこそおかずに本気！」と心得てください。

次回は年明け。
試験が終われば、街にはチョコの香りが漂う頃です。
次回は、そんな季節の風物詩となったチョコ（カカオ）のお話の予定です。