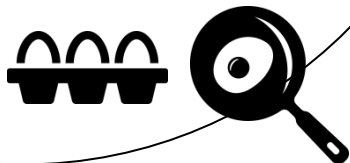


No.21 自粛生活に卵をオススメしたいワケ

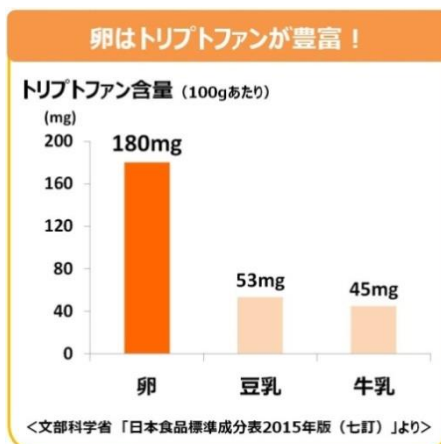
-1- 生活が一変。意識の変化は？

この一年で私たちの生活は様変わりしました。外出自粛やテレワークなどに慣れてきた一方、体や心は正直なもので、変化に対応できていない部分も…。「たまご白書 2020^{※1}」によると、コロナ拡大前後の行動や考え方の変化として、「家で料理することが増えた」「健康に対する意識が高まった」という人が増えています。そこで、体や心の健康維持のためのヒントを紹介いたします。^{※1} キューピーアヲハタニュース 2020 No.87 参照

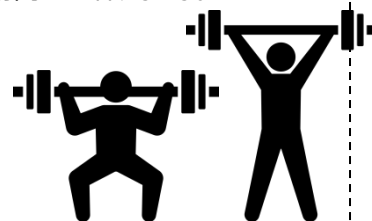


-3- 卵のアミノ酸で精神 & 睡眠を整える

過度な外出自粛、生活リズムの乱れは、精神や睡眠の不調を引き起こすことが明らかになっています。健康な精神や睡眠に特に大切な2つのホルモンは、精神を安定させる「セロトニン」と、睡眠を改善する「メラトニン」です。どちらのホルモンも「トリプトファン」というアミノ酸を原料に人体で合成されますが、トリプトファンそのものは人体で合成できず、食事で取るしかありません。実は卵には、タンパク質を多く含む他の食品に比べ、トリプトファンが豊富です(グラフ1 参照)。卵を食べて、効率よく精神や睡眠の調子を整えましょう。



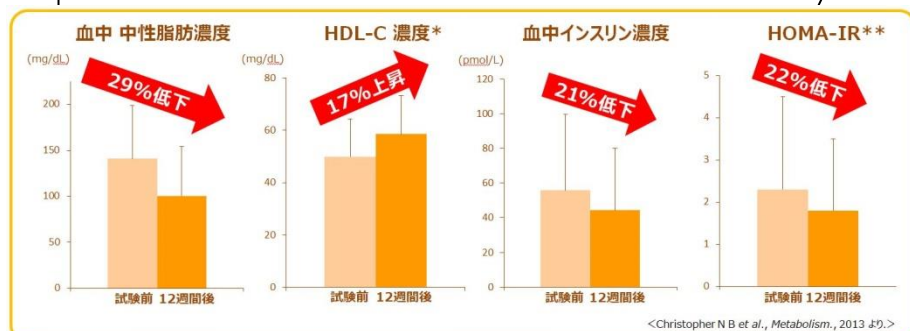
⑥グラフ1：100gあたりのトリプトファン含量(文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」より) / また、寝つきに時間がかかる成人男性がトリプトファンを5日間摂取したところ、寝つきにかかる時間が短くなったという研究報告もある。(The Journal of Nervous and Mental Disease 167(8), 1979 年より)



-4- メタボ指標の改善にも卵

外出自粛でメタボの恐れも。メタボは脳梗塞や心筋梗塞といった動脈硬化性疾患のリスクを高めます。中高年がかかる病気と思われがちですが、年齢・性別を問わず注意が必要。卵にはタンパク質やレシチンといったメタボを改善すると言われている成分が含まれていて、卵を食べることでメタボ指標の数値が改善されることが報告されています(グラフ2 参照)。

自粛生活に卵をオススメしたい理由はお分かりいただけたでしょうか。今こそ、卵の持つパワーを自身の力に！



④グラフ2：メタボで糖質制限をしている男女20名が3個/日の全卵を12週間摂取したところ、メタボ指標が改善した。*HDL-C：血中や血管組織のコレステロールを肝臓に戻す働きをする。**HOMA-IR：インスリン抵抗性(インスリンの効力の悪さ)の指標。(Christopher N B et al., Metabolism, 2013 年より)