



₩o.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、<mark>「家で料理することが増えた」</mark> 「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 介します。※1 キユ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つの木 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。

-2- 卵のタンパク質で筋肉量を維持

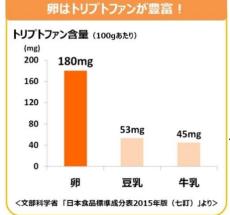


自粛生活が続いて活動量が減ると、筋肉量が落ちている可能 性も。筋肉量を維持するためには、タンパク質やビタミン D の摂 取が重要です。卵には、筋肉の原料となるタンパク質もビタミン Dも豊富に含まれています。さらに卵のタンパク質は牛乳や肉、 魚、大豆に比べて、体内利用効率が94%と非常に高いので、 筋肉になりやすいことが期待できます。実際に運動前に卵白入 りのスナックの摂取を続けたところ、有意に筋肉量が増加した、と いう研究報告※2もあります。日々の食事に卵をうまく取り入れ て、卵のタンパク質で効率的に筋肉量を増やしましょう。

※2 成人男性 10 名が卵白スナックの摂 取と、軽度の運動を5週間継続した結果、 筋肉量が増加し、筋力がアップした。 (Kato Y et al., J. Nutr. Sci. Vitaminol., 2011 より)



⑤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より)







HOMA-IR** 血中 中性脂肪濃度 HDL-C 濃度* 血中インスリン濃度 100

①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

発行元:キユーピー株式会社 広報・グループコミュニケーション室

N B et al., Metabolism., 2013 より)

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 <mark>善されることが報告</mark>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!