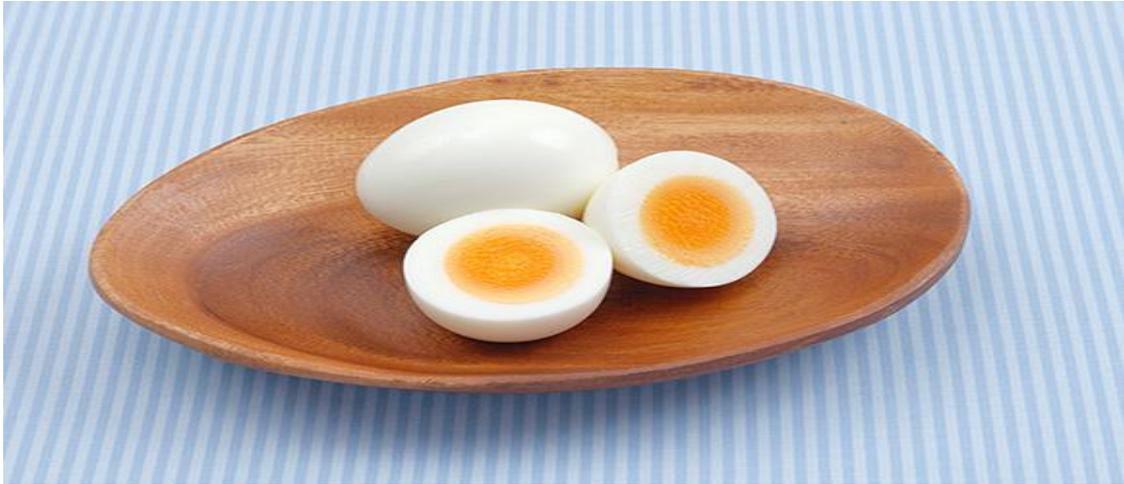


卵ってすごい！！



今回は営業部の中村が発表します。

このコラムも何回目か分からなくなるくらい定着してきました。今回は、視点を変えて最近私がハマっている事を紹介させていただきます。

一人暮らしをしている男の身としては食事というものが立ちはだかります。

仕事終わりに作るように努めていますが、遅いときはコンビニ弁当やカップ麺などに頼ってしまうことが多々あります。

若いころは、問題なかったのですが30代になると体に脂肪が付き始めました。

(特に脇腹・・・)

営業をする上で体形も大事だと思いますが、コロナで運動不足も重なり食生活とダブルパンチで肥えてきました。

そこでまずは食生活を変えたいと思い目を付けたのが卵でした。

今流行りのYouTubeでも卵のすごさを取り上げているトピックを見かけるほど注目されています。

卵に関しては皆様も馴染みがあり、毎日目にしていると思いますが意識的に食べることで体にとってとてもいい効果を発揮します。

そこで今回は簡単に卵のメリット、デメリットを紹介したいと思います。

まず初めに卵は「完全栄養食」と言われております。

卵は食物繊維とビタミンC以外の下記の栄養素を全て含んでおります。

- ・たんぱく質：3.3g
- ・脂質：6.9g
- ・ビタミン A：140 μ g
- ・ビタミン B2：0.09mg
- ・ビタミン B6：0.06mg
- ・ビタミン B12：0.7 μ g
- ・ビタミン D：2.4 μ g
- ・ビタミン E：0.9mg
- ・カルシウム：28mg
- ・マグネシウム：2mg
- ・リン：110mg
- ・鉄：1.0mg
- ・亜鉛：0.7mg
- ・葉酸：30 μ g

これだけ一度に摂取できる食材は中々ありません。さらに低価格なのでお財布にも優しいです。

卵を食べることで期待できる効果としては、疲労回復、老化予防、美肌効果、**豊富なたんぱく質により痩せやすい体質**になるです。

ここで誤解してはいけないのが食べれば痩せるのではなく、運動（特に筋トレ）などと組み合わせることで効果を十分に発揮します。

ここまで多岐にわたりメリットを紹介してきましたがデメリットも紹介いたします。

私もやりがちですが、摂りすぎはよくありません。

卵にはコレステロール、たんぱく質や脂質などが多く含まれています。

食べ過ぎによりカロリー過多になったり、脂質の過剰摂取により、血中コレステロールが高くなることもあります。

また大量に摂取すると卵に含まれる「コリン」という成分が、体臭に影響する場合があります。

コリンはビタミンのような物質で、脳の機能にかかわっているほか、脂質代謝を助けたり、コレステロール値を減らしたりするはたらきがあります。しかし大量に摂取すると、胃の不快感や魚のような体臭を感じる場合があります。

目安としては1日1個程度にしておくのが良いとされています。

やはり摂りすぎは NG ですが、適量を食べれば体に絶大な影響を与える万能食の為改めて皆様に紹介致しました。

最後まで読んでいただきありがとうございます。次回もお楽しみに！！！！