

タマゴの特徴的な成分

たんぱく質

卵白たんぱく質には**筋肉量・筋力の増大**、**血中コレステロール低下**、**内臓脂肪低減**などの効果がある。

ルテイン&ゼアキサンチン

卵黄中の**カロテノイド色素**のひとつ。抗酸化力があり、**眼の健康維持**に重要な役割を担っている。

シアル酸

カラザに多く含まれる成分で、免疫や神経機能に関わっている。**免疫力を高める**効果がある。

アミノ酸

(メチオニン、シスチンなど)

肝臓でアルコールを分解するときに必要な**メチオニン**が多く含まれる。また、弱った肝臓の回復力を高める**アミノ酸**もバランスよく含まれる。

卵殻膜

シスチンが多く含まれ、肌の**美白作用**や**弾力改善**など**美容効果**があるとされ、サプリメントや化粧品に利用される。膝関節の痛み改善効果もある。

ホスファチジルコリン

「**コリン**」は**脳の発育に必要な栄養素**。卵黄リン脂質に含まれるホスファチジルコリンは「**卵黄コリン**」とも呼ばれ、コリンの重要な摂取源となっている。

リゾチーム

卵白に含まれる溶菌酵素。**殺菌効果**がある。風邪薬などの医薬品としても使われている。

卵殻カルシウム

食品やサプリメントなどの**カルシウム強化用剤**として使われている。

