

タマゴは体に必要な ほぼ全ての栄養素を含む優れたもの

1日に必要な栄養素のうち、タマゴ2個分で補える割合（充足率）

タマゴ2個
100g

たんぱく質
約15%

脂質
約17%

炭水化物
約0.1%

ビタミンE
約16%

ビタミンA
約19%

ビタミンB₂
約31%

ビタミンB₁₂
約38%

ビタミンD
約33%

鉄
約26%

ビオチン
約50%

葉酸
約18%

カルシウム
約8%

マグネシウム
約3%

亜鉛
約15%

リン
約20%

セレン
約114%

カリウム
約5%

