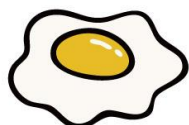


献立ひとくちメモ

10月16日(月)



たまごのお話です。



日本で流通しているのは、主にニワトリの卵である「鶏卵」です。弥生時代から鶏は飼育されていて、当時は薬として大切にされてきました。鶏卵を食材として使うようになったのは江戸時代からです。

日本は世界第2位の卵消費国で、1人あたり年間330個も食べている計算になります。ちなみに、第1位はイスラエルです。

卵はビタミンCが含まれていないので、ビタミンCが豊富な野菜や果物と一緒に食べることで、完全な栄養食になります。卵は脂質が高いとされているようですが、人の体を構成する栄養がたくさん含まれているので、1日に2個食べても問題ありません。