



NEWS — LETTER

ISSUE
48
Sep.
'25

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うぞご利用ください。



栄養新聞 2025.9月号

管理栄養士
担当：村瀬 世枝恵



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

アミノ酸スコア100！ - 「卵」

管理栄養士 村瀬 世枝恵

目玉焼きにはソースをかけます

9月になってもまだまだ日差しは強く暑い日が続いています。夏バテしていませんか？暑さ対策はまだまだ緩めることができませんね。今回は「卵」のお話です。

長年、価格がほとんど変わらず、『価格の優等生』と呼ばれていた卵。鳥インフルエンザや飼料の値上がりなどが起因して2年ほど前から価格が高騰しており、今後の動向が気になります。

人の体を構成するたんぱく質は20種類のアミノ酸からなり、その数や種類、配列は約10万種類とも言われています。

その20種類のアミノ酸のうち、9種類は必須アミノ酸と呼ばれ、体の中で合成することができないため、食事から摂らなければなりません。

『アミノ酸スコア』は必須アミノ酸をバランスよく含んでいるかどうかを数値で表したもので、100に近いほど良質なたんぱく質と言えます。

卵はアミノ酸スコア100です。

他に、牛乳、大豆、肉(牛、豚、鶏)、魚(鰯、鮭など)がアミノ酸スコア100の食品です。

卵黄にはコレステロールが多く含まれているので(1個あたり約250mg)摂取量について疑問を持っている方が多いようです。

コレステロールは細胞膜の主要な構成成分であり、ホルモンの原料になるなど体にとって必要不可欠なものです。

そのため体内で合成されるコレステロールは全体の70～80%にのぼり、食事由来のコレステロールは30%ほどにすぎません。また、健常な方は食事からのコレステロールの摂取量が多い時には体内の合成量を少なくするように調整され、体内のコレステロールは一定に保たれるようになっています。

それが注目されるようになり、コレステロールの摂取量の上限値はなくなりましたが、日本人の食事摂取基準(2025年度版)では脂質異常症の重症化予防を目的としてコレステロール値を200mg/日未満にとどめることが望ましいとされています。

そのため、コレステロール値が心配な方は、卵は1日1個程度にとどめておいた方が良いでしょう。

チーズニラ玉

【材料 (2人分)】

- | | |
|---------------|-----------------------|
| ・ にら | 1束 |
| ・ 玉ねぎ | 50 g (小1/2個) |
| ・ 卵 | 2個 |
| ・ ピザ用チーズ | 30 g (大さじで4杯分) |
| ・ めんつゆ (3倍濃縮) | 15ml (大さじ1杯) |
| ・ 油1 | 4 g (小さじ1杯 にらと玉ねぎ炒め用) |
| ・ 油2 | 12 g (大さじ1杯 卵炒め用) |
| ・ ブラックペッパー | お好みで適量 |

【作り方】

- ① にらは洗って水けをきり、3-4cmの長さにざく切りする。玉ねぎは皮をむいて1cm幅の半月切りにする。
- ② 卵はボウルに割り入れて溶き、めんつゆを混ぜておく。
- ③ フライパンに油(小さじ1杯)を入れて熱し、玉ねぎを中火で炒める。透き通ってきたらにらも入れて炒め、にらがしんなりしたら火を止める。
- ④ ②のボウルに③をすべて入れ、ピザ用チーズも入れて軽くかき混ぜる。
- ⑤ フライパンに油(大さじ1杯)を入れ再び熱して中火にし、④を入れて大きく2-3回混ぜ、均等になるようにならし、フライ返しで輪郭を整えて円にする。1-2分ほどして片面が焼けてきたらフライ返しでひっくり返す。もう片面も1-2分ほど焼き、皿に盛ってブラックペッパーをふり、完成！

<ポイント> にらと玉ねぎが熱いので卵が固まってしまわないように、④からの工程は手早くするのがポイントです。にらと玉ねぎを先に炒めて火は通っているので、卵と一緒に焼くときにはフライパンで軽くかき混ぜたら卵が半熟の状態でも完成でも良いでしょう。卵の硬さはお好みでどうぞ。

