

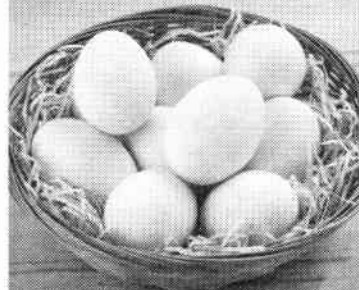
もうコレステロールは、気にしなくていい

一日タマゴ3個で

痩せた

勃つた

毛が生えた!



医学的にも効果あり

「64歳になりましたが、今でも毎朝、必ずタマゴを2個は食べています。食べ方は玉子焼きが多いですが、たまに納豆に入れたり、温泉卵で食べる

こともありますね。

タマゴを食べていると元気が持続するんですよ。タマゴは安くて栄養があって美味しいし、どんな料理にも合う最高の

食べ物。僕の元気の源です。最後の晚餐は卵かけごはん。既に決めています「俳優の梅沢富美男氏」いま再び、健康食品としてタマゴへの注目が高まっていることをご存じ

タマゴはビタミンCと食物繊維以外のほとんどの栄養素を含んでおり、「完全栄養食品」と評されるほど万能だ。ただ唯一、コレステロールが高いという理由だけで「タマゴは一日1個まで」と

いう話が常識として広まり、これまでたくさん食べたくても食べられないという人も多かった。しかし、もう気にすることはない——。状況が一変したのは、今年5月。これまで厳し

食事制限を喧伝してきた日本動脈硬化学会が、健康者においてはコレステロールの摂取量と血中のコレステロール値には関係がないことを認める旨の声明を出したのだ。

また、厚生労働省が5年ごとに発表している「日本人の食事摂取基準（2015年度版）」からも、コレステロールの摂取上限の目標量が消えている。

つまり、「タマゴを食べなくても、血中コレステロールの値は大きく変わらない」ということ。これまでの常識が覆つたのだ。

「長年、血液データを観察してきた経験から、タマゴと血中コレステロールとの間には何の関係もないことは明らかでした。残念なことに、これまで

目玉焼きも、オムレツも、温泉卵も。指を啜（くわ）えて我慢するなんて思いはもうしなくていい。美味くて安く、そのうえ健康にも良いときた。三拍子揃ったタマゴで、手軽に活力を手に入れよう。

はタマゴに対する誤った認識だけが定着し、みんなタマゴを食べることを自制してしまっていた。

これは自分が実践しているから言えるのですが、一日に最低3個、タマゴを食べることを自信を持つてお勧めします」

こう主張するのは、「卵を食べれば全部よくなる」（マガジンハウス）の著者で血液栄養診断士の佐藤智春氏だ。

佐藤氏の主張は医学的にも証明されていると話すのは、新潟大学名誉教授の岡田正彦医師。

「血中コレステロールの3分の2は体内で作られるので、食事で摂った分の影響はそれほど大きくありません。人間には体内のコレステロール値を

一定に保つ機能が備わっているのです。

それどころか、ある実験では1週間にタマゴを1個以下しか食べない人

フサフサですよ

実際、前出の佐藤氏は

タマゴ中心の食生活にしてから身体の調子が改善したという。彼女は30代の時、仕事のストレスが重なり、歩くことができなくなるほど体調を崩した。しかし、タマゴを食べるようになってから、みるみる体調は回復し、悩んでいた円形脱毛症も解消した。それ以来、彼女は一日3個以上のタマゴを食べている。

「3個という数には明確な根拠がありません。日本人は平均して一日約20gのタンパク質が不足しています。タマゴ1個に含まれるタンパク質は7g程度。そのため、一日3個のタマゴでその不足をカバーできるので。タ

と7個以上食べた人では、食べない人のほうが、心筋梗塞になる割合がわずかに高かったという結果もあります」

マゴには食品からしか摂取できない9種類の必須

アミノ酸も豊富に含まれており、効率的に必要な栄養素を摂取できる優れた食品なんです」（前出・佐藤氏）

では実際に、タマゴを食べることとどんな恩恵が受けられるのか。

真つ先に挙げられるのは、タマゴダイエット（デマーク式ダイエット）。つまり、タマゴを食べれば「痩せる」というものだ。かつてプロ野球選手の門田博光氏（南海、オリックス、ダイエー）が現役時代に、このダイエットに挑戦して話題となった。門田氏は毎日、タマゴ7個とグレープフルーツ、野菜だけしか口にせ

ず、水分さえも摂らなかつた。その結果、1週間で6kgも体重を落とすことに成功している。

実際は、門田氏ほど過酷な制限をする必要はない。朝でも夜でも、自分の好きな食事をタマゴ料理に置き換えてみるだけでよい。よく、ゆで卵が

用いられることが多いが、決まった食べ方があるわけではないので、日ごとに柔軟に変えるといいだろう。また、タマゴでは全ての栄養素が補えるので、栄養バランスが崩れる心配もない。

これまでのダイエットは徹底した食事制限や栄養バランスの計算が必要だったため、多くの人が挫折を繰り返してきた。だが、タマゴダイエットなら誰でも気軽に挑戦できそうだ。タマゴがダイエットに向いている理由を池谷医院院長の池谷敏郎医師が解説する。「最近、ダイエットのた

めに糖質を制限する人が増えていますが、過度にエネルギーを制限すれば倦怠感や集中力の低下を引き起こします。もし、糖質を抑えるのであれば、別な形でエネルギー補給が必要です。それに最適なのがタマゴと言えるでしょう。タマゴにはビタミンやミネラル、タンパク質が豊富に含まれている。特に、タンパク質は筋肉の材料にもなる。筋力をつければリバウンドもしくくなります」

「体脂肪を減らしたいアスリートにとって、糖質は最大の敵。エネルギー補給となり、筋肉の源と

夜も怖くありません

「老けない人はやめてい

る」(講談社)の著者で栄養科学博士のオーガス・ハーゲスハイマー氏(52歳)が自身の体験を基に解説する。「タマゴは一日に3〜8

個摂っていますよ。毎朝必ず食べ、午後にはおやつ代わりにエッグスムージーを飲んでいきます。生卵をベースに果物や野菜を足して作るのですが、ミルクシェイクのような

口当たりで美味しいんですよ。これを食べるようになってから体力が持続するようになり、筋肉がつくようになりました。何より髪の毛が健康的になりましたね。タマゴにはビタミンB群の一種である『ビオチン』と鉄分が多く含まれてい

ます。ビオチンは毛細血管を太くすることで髪の毛の新陳代謝を促進しますし、鉄分は毛根細胞に酸素を供給するために非常に重要な役割を果たします。また、タンパク質やビタミンA、亜鉛などの健康な頭皮を維持するために必要な栄養成分が全

【最新刊2冊】

新市民伝!

NPOを担う人々

働く者が報われる社会に!

共生の「くに」を目指して

赤堀芳和 Yoshikazu Arahori



混迷日本の突破口をひらく鍵がここにある。「市民の力」 辻陽明+新市民伝制作プロジェクト
日本経済の「失われた20年」はNPOによって成長の20年だった。自分たちの力で自分たちの社会を良くしたい。NPOセクターの成長を担ってきた65人のメッセージ。 定価本体1,200円(税別) ISBN 978-4-907514-21-1



※お近くに書店がない場合のご注文はブックサービス(株) TEL 0120-29-9625へ

自費出版・カスタム出版のご案内 講談社の 自費出版

かたちにして、伝えたい。自費出版にご興味をお持ちの皆様にご満足いただける「あなただけの本」を創り出すお手伝いを、私たちがいたします。

ご相談・お問い合わせは、(株)講談社エディトリアルまで。

〒112-0013 東京都文京区音羽1-17-18 護国寺SIAビル6F
●電話:03-5319-2171(平日午前10時~午後6時)
●FAX:03-5319-2181(随時)
●E-mail:kodansha-jiji@k-editorial.com
☆講談社エディトリアルのホームページもご覧ください。

効果的なタマゴの食べ方



| 効果 | 食べ方 | 説明 |
|-------|------------------------|-----------------------------|
| 疲労回復 | ＋牛肉 すき焼きなど(糖質控えめの物) | エネルギーを作るCoQ10の吸収を高める |
| ボケ防止 | ＋マグロ マグロユッケ、マグロ納豆など | タマゴに含まれるレシチンとマグロのDHAで脳を活性化 |
| ダイエット | ＋豚肉 豚カツ煮の玉子とじなど | タンパク質や豚肉のビタミンBで糖質をエネルギーに変える |
| 育毛増進 | ＋豆腐 ゴーヤーチャンプルーなど | ビオチンと大豆イソフラボンの相乗効果で髪が元気に |
| 肝機能回復 | ＋牡蠣 牡蠣の広島風お好み焼きなど | タマゴのレシチンが牡蠣に含まれるタウリンの効果を高める |
| 精力増強 | ＋明太子 明太子入りの玉子焼きなど | タマゴに含まれる亜鉛の吸収を明太子のビタミンCが助ける |

ED(勃起不全)のことを指しており、生卵はそこに骨を足して、丈夫にしてくれる効果があると
言われていたのです。
もちろん医学的根拠も
あります。タマゴに含まれる『アルギニン』という成分はアミノ酸の一種で強壯効果が高く、男性ホルモンの源です。アルギニンが男性の勃起力を高める一方で、タマゴには亜鉛も多く含まれているので、精子の量を増やし、前立腺の働きを活性化

化させる効果もある。少子高齢化に悩む現代人こそ、タマゴは必要だと
言えるでしょう」
タマゴパワーを挙げればキリがない。そんなタマゴのなかでも、特に注目されているのが『レシチン』という物質だ。レシチンは神経細胞の中で神経伝達物質アセチルコリンの原料となり、脳機能を活性化する効果がある。そのため、記憶力や集中力を高めるだけでなく、認知症やアルツハイ

マー病の予防に役立つと期待されている。

しかもこのレシチン、脳だけでなく肝機能回復にも役立つというから驚きだ。

「レシチンは水と油を混ぜ合わせる乳化剤としての作用もあるので、血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールを溶かし、排

カロリー過多には注意

出しやすくする効果があります。あらゆる食品の中でタマゴが最もこのレシチンの含有比率が高く、大豆の約3倍にも及びます。脂肪肝の治療にも有効という報告もあり、脂肪肝と診断された方は積極的にタマゴを食べるといいでしょう(前出・佐藤氏)

ここまで効果があるのなら、積極的に食べたいところ。かといって、毎日、何個もタマゴを食べることは難しいと思う人もいるだろう。そこで今回、前出の佐藤氏が一日3個、オススメのタマゴの食べ方を紹介してくれた。

「朝、起きたばかりで食欲がないときには、豆乳に溶き卵を加えたスムージーがオススメです。大豆のイソフラボンが頭髮の健康維持に役立ちます。午後、仕事の効率を高めたいときには、定食にマ

グロユッケを追加してみてください。レシチンとDHAの組み合わせが記憶力と集中力を高めます。夜もまだまだ元気でしたいということならば、亜鉛吸収を促進するビタミンCを多く含んだ明太子と一緒にタマゴを食べれば効果は抜群です」

大切なのは一日1個でもタマゴを食べること。一気に増やすことは難しいかもしれないが、あれこれ工夫しながら、少しずつ食べる習慣をつけていくのが良いだろう。

ただ、「だれもが制限なく食べて良いということではない」と釘を刺すのは前出の池谷医師だ。「あくまで健康者の摂取コレステロールに対する制限がなくなっただけで、食事全体のカロリーの制限がなくなっただけではありません。健康者でも、これまでの食事に加えてタマゴを食べ過ぎれば、カロリーオーバーになる危険性がありますし、脂質異常者では動脈硬化のリスクが高まる可能性もあります。」

例えば、食の細かい高齢者ならば、お茶漬け一杯を食べる代わりに、ご飯の量を少し減らした卵かけご飯を食べてみる。それだけで栄養バランスがとれた良い食事になると思います」

唯一の弱点だったコレステロール問題は解決した。今まで涙を飲んできたタマゴ好きだけでなく、健康が気になる人も、タマゴを試してみよう。