

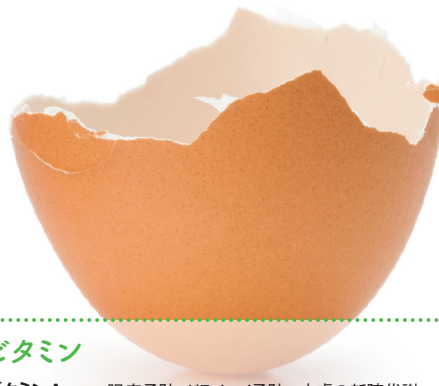
# 1日3個以上で認知症を予防する

# 「卵」は最強のスーパーフード

かつては「コレステロール値が上がる」という理由で敬遠されていた「卵」だが、実は体や脳に必要な栄養素を豊富に含む最強の「完全食品」だった！  
食べれば食べるほど健康になり、認知症予防にもなる「卵」の効能を徹底分析。

1日  
3個以上が  
理想的

## 「卵」に含まれる豊富な ビタミンとミネラル



卵はビタミンC以外の栄養素をすべて含むスーパーフード。日本人に不足している、たんぱく質を補ってくれる。

### ミネラル

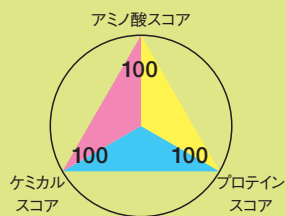
ナトリウム	神経伝達に関与
カリウム	高血圧予防、心筋・筋肉の調整など
リン	骨や歯の形成に関与、糖代謝を高めるなど
カルシウム	骨の石灰化やイライラ予防、神経伝達補助など
マグネシウム	精神安定、体温・血圧正常化、インスリン分泌
亜鉛	貧血改善、男性更年期症状予防など
鉄	貧血予防、脳の酸欠予防、粘膜強化など

### ビタミン

ビタミンA	眼病予防、ドライアイ予防、皮膚の新陳代謝
ビタミンB1	糖質のエネルギー変換、疲労回復など
ビタミンB2	細胞再生、成長促進、脂質代謝、肥満予防など
ビタミンB6	成長・免疫機能に関与、脂肪肝予防など
ビタミンB12	骨強度に関与、骨粗しょう症予防など
ビタミンD	赤血球を正常に作る、末梢神経正常化など
ビタミンE	血流促進、ホルモン調整、細胞老化予防など
葉酸	身体・細胞の組成、貧血予防など

## 植物性ではなく動物性タンパク質の「卵」が良い！

3つのスコアがオール100点なのは卵だけ



卵に含まれるたんぱく質はプロテインスコア、アミノ酸スコア、ケミカルスコアの3つともが100点という超良質。特にアミノ酸は、大豆などの植物性たんぱく質では摂取できない必須の9種類すべてが含まれている。



血液栄養診断士  
佐藤智春さん

95年に(株)クオリティライフ設立。メディカル&ライフコーディネーター、食のコンサルタントとして各方面で活動中。著書に『卵を食べれば全部よくなる』（マガジンハウス刊）、『男は食事で出世しなさい』（ポプラ社）などがある。



卵が「完全栄養食品」と呼ばれる理由

冷蔵庫の常備品となって久しい「卵」。その1個に、繊維質とビタミンC以外ほとんどすべての栄養素がバランスよく含有されていることを知る人は、多くないだろう。

ビタミン・ミネラルの豊富さに加えて特筆すべきは、たんぱく質の「量」と「質」。

「たんぱく質は人体を構成する要素すべての材料となるもの。ゆえに栄養素の中でも、質的なスコアがつけられています。指標となるのはプロテインスコア、アミノ酸スコア、ケミカルスコアの3つですが、卵に含まれるたんぱく質はいずれも最高得点の100点。植物性たんぱく質では不足しがちなアミノ酸もしっかりと摂取できます」

と語るのは、血液栄養診断士の佐藤智春さん。かつて歩けないほど体調を崩した際、一日に卵10個を食べる生活を一年間続けて元気を取り戻した経験を持つ。

「心身不調の要因のほとんどはたんぱく質不足。完全栄養食品の卵を毎日3個以上食べれば補うことができます」