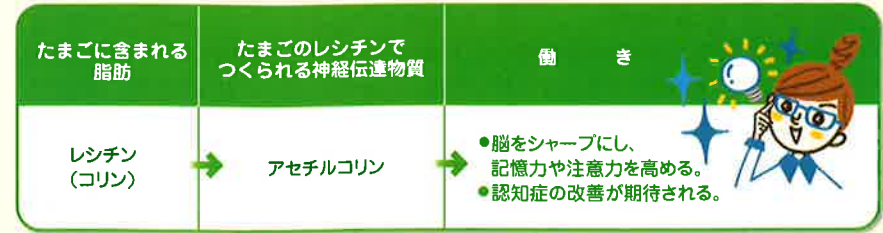


記憶力を高める神経伝達物質の材料になる

## たまごのレシチン効果

レシチンは、脳の神経細胞を守る細胞膜に含まれていて、神経細胞が正常に保たれるように働いています。レシチンの構成成分の一つであるコリンは、記憶に関する神経伝達物質「アセチルコリン」の生成に欠かせない成分です。たまごに含まれるレシチンは、大豆の約3倍と多いうえに、食品の中では最も脳に吸収されやすいという利点があります。



## 日頃からよく食べるたまご料理には、こんな脳力リフレッシュ効果があります。

記憶力や注意力を高める

### たまごのレシチン



アラキドン酸、亜鉛、テオプロミン、DHAを多く含む食品

DHAと同じ脂肪酸の仲間であるアラキドン酸は牛肉、豚肉のレバー、魚に。亜鉛はかき、牛もも肉、うなぎなどに豊富です。また、抗酸化成分の一つであるテオプロミンは、チョコレートに多く含まれています。

### たまご入りニラレバ炒め

アラキドン酸の宝庫レバーとビタミンの宝庫ニラ、たまごが脳の働きをシャープに保ちます。



### すき焼き丼

牛肉に豊富に含まれるアラキドン酸とたまごのレシチンが、脳の機能を高めます。



### かきフライのたまごとし

良質のたんぱく質はもちろん、亜鉛も豊富なかきがレシチンの働きをサポートします。



### チョコ・エッグケーキ

たまごのレシチンとチョコレートのテオプロミンが、記憶力や集中力を高める効果も。



認知症の改善が期待される

### たまごのレシチン



ビタミンB12、葉酸を多く含む食品

レシチンが体内で、脳の神経伝達物質アセチルコリンに変わるとき、サポーターとして働いているのがビタミンB12と葉酸。レバー、魚介類、葉野菜などをたまごといっしょにとると、より効率よく摂取できます。

### ほうれん草のオムレツ

葉酸の豊富なほうれん草を中心に野菜をたっぷり。たまごのレシチンの働きをしっかりサポートします。



### あさりのたまごとし

あさりに含まれているビタミンB12が、アセチルコリンの合成を助けます。



### モロヘイヤのたまごスープ

モロヘイヤに含まれる葉酸には、認知症と関係が深いホモシステインという成分を抑える働きがあります。



### 焼き鳥レバーとたまごの野菜サラダ

レバーはビタミンB12、アスパラガスは葉酸たっぷり。ゆでたまごとともに脳の機能を維持します。



## DHAとたまごの組み合わせは、かしこいとり方！

魚の脂肪であるDHAは、「脳によい、血液がサラサラになる」と、その優秀性は広く知られています。DHAといえば青魚のイメージですが、まぐろのトロ、うなぎをはじめ多くの魚に含まれています。

手軽にとるには、いわし、さば、さんまなどの缶詰もおすすめ。DHAも豊富で、栄養的にも申し分ありません。魚はたまごと同様、脳によい食材の代表格。組み合わせるとるのが、かしこいとり方といえます。



## 「たまご+野菜」で活性酸素から脳を守ろう！

さまざまな疾病の原因となる活性酸素。その活性酸素による脳の機能低下を食い止めるには、食事ですっきり抗酸化成分をとることがポイント。たまごには卵黄のカロチノイドやビタミンEなど抗酸化成分が豊富です。

緑黄色野菜など抗酸化作用のある食品との組み合わせで、活性酸素をパワーダウンさせましょう。脳は大量の酸素を消費するため、活性酸素がつくれやすい臓器。「たまご+野菜」を中心とした栄養バランスのとれた食事を習慣づけることが大切です。

