



タマゴの真実

管理栄養士 戸山 清美

目玉焼き、オムレツ、だし巻き卵、卵かけご飯...ここ数日で食べた食事を思い浮かべてみてください。タマゴ料理が含まれているという方も多いのではないのでしょうか。または、コレステロール値が気になるから最近控えているという方もいらっしゃるかもしれません。

コレステロールが多く含まれる食材として槍玉に挙げられることも多いタマゴですが、最近の研究では、どうやらこれは誤解らしいという考え方が主流になりつつあります。今回は、タマゴとコレステロールについて私たちが誤解していた理由、そして、改めてタマゴの持つ素晴らしい健康パワーに注目してみたいと思います。



* 真実 そもそもどうして悪者に？

1世紀ほど前、ウサギにタマゴを与えたところ、コレステロール濃度が異常に上昇したという実験結果を見た当時の医学者たちが、「悪者はタマゴだ」と言い出したのがこの発端。ところが、ご存じのとおりウサギは草食動物で、普段食べている植物にはコレステロールは含まれていません。ですから、摂取したコレステロールがそのまま反映されてしまったというカラクリだったのです。雑食動物である私たち人間は、体内でコレステロール値を調整できる仕組みを持っているので、摂取したコレステロールがそのまま反映されるなんてことはないのです。

* 真実 コレステロールを正しく知ろう

そもそも、コレステロールは悪、と決めつけることも危険です。コレステロールは、人体の脳や神経系、筋肉などに多く蓄えられています。これは必要な部分にはそれに見合うだけの量があるということです。コレステロールは細胞膜をつくる材料であり、脂肪の消化に必要な成分の原料。赤ちゃんの粉ミルクに加えられるほど大切な栄養素なのです。総コレステロール値が低いと血管が弱くなったり免疫力が下がったりし、ガン死亡率が5倍になるとも言われています。実は、血液中に存在するコレステロールのうち4分の3が肝臓でつくられています。ですから、健康な人であれば多少多く食べ物から摂取しても、体内でつくる量を自ら減らして一定量に保つように調整されているのですぐに健康に悪影響を及ぼすことはありません。また、LDL(悪玉)は必要なコレステロールを運び、HDL(善玉)は余分なコレステロールを回収します。どちらも大切な役割を担っているのです。



* 真実 タマゴは完全栄養食

タマゴは、ビタミンCと食物繊維を除くすべての栄養素がバランスよく含まれている完全栄養食。たんぱく質をつくる上で重要な役割を果たす8種類の必須アミノ酸が含まれていることから、「たんぱく質の王様」とも呼ばれています。ちなみに、加熱してもタマゴの栄養価はさほど変わりません。また、LDLコレステロール値が高め、脂質異常症などの診断が出ている方でなければ、1日2個以上食べても問題ありません。

・「コリン」の栄養効果

コリンは卵黄に多く含まれる脂質の一種で、体内に入ると神経伝達物質「アセチルコリン」がつけられます。最近では、このコリンによる記憶力や学習能力アップ、認知症の予防や改善効果が期待されているそうです。まだ実験段階ですが、妊娠中に摂取したコリンが生まれた子供の脳に好影響を与える効果があるとも言われています。家族みんなでタマゴを食べて、脳をイキイキ活性化させましょう。

・成人病予防の強い味方

タマゴにはコレステロールや中性脂肪などの量を適正に保つ働きがあることから、高コレステロール血症や動脈硬化など成人病の予防にも効果を発揮します。また、アルコールを分解する酵素を活発化する働きもあるため、飲み過ぎた後のタマゴも効果的です。また、必須アミノ酸をバランスよく含むタマゴを食事に加えることで、メニューに気を使いすぎることなく必要な栄養素を取ることができます。

*** タマゴの安心3箇条**

保存は10□以下で！

タマゴのなかで菌が繁殖する可能性があるため、10□以下の冷蔵庫で保存しましょう。

汚れ洗いはNG！

タマゴを洗うと気孔という穴から水と一緒に雑菌が入ってしまう可能性があります。

ひび割れには注意！

買ってすぐに気付いた場合でも生で食べるのは危険です。必ず加熱しましょう。

 医療法人百花会 上野公園病院
通所リハビリ ふきのとう 居宅介護支援センターうえの
ホームページアドレス http://www.uenokoen-hospital.jp/ E-mail uenokoen-hp@qiga.ocn.ne.jp

作業療法だより



年が明け、早くもひと月が過ぎ、2月もあっという間に終わろうとしています。今年は全国的にインフルエンザが猛威をふるい、当院でも少なからず感染者が出ています。感染拡大予防のため、多くの制限がありました。病棟での作業療法活動にも制限があり、今年は豆まきのレクリエーションが出来ていない状況です。この状況を無事に乗り切り、来年は元気よく厄払いをしたいものです。（写真は過去の節分の様子）



節分に関して5度目の記事を書くことになり、そろそろネタが尽きそうなのですが、近年ニュースなどに取り出されているのが、恵方巻の廃棄問題だと思います。今年は予約販売をする小売店もあり多少なり廃棄物が減少しているとの報告もあります。それでも10億～16億円の損失となり、焼却などの費用まで考えると膨らむそうです。数年前に国連で取り上げられた『もったいない』の精神を母国語である私たちが無視していることは寂しい気もします。ちなみに我が家では過去何度か恵方巻を食べましたが、今年は子供と豆まきをして厄払いしました。

自立支援医療費（通院精神）をご存じですか？

事務部 櫻木 まゆみ

精神疾患のために通院による医療を受ける場合、継続的に医療費の負担がかかります。自立支援医療費（精神通院）は、そのような方々のために、通院にかかる医療費の負担を軽減する制度です。通常、医療保険では医療費の自己負担が3割ですが、本制度を併用した場合、**自己負担が原則1割**になります。県の指定を受けた医療機関（精神科以外も対象になります。）での精神疾患の治療で、**通院にかかる医療費のみ**が対象になります。（入院費は対象になりません。）

申請方法

申請書：市町村の窓口にあります

診断書：（精神通院医療費用）市町村の窓口にあります

医療保険の被保険者証の写し、所得・税額調査同意書または所得の確認できる書類をご用意して、社会福祉課 障害福祉係でお手続きとなります。

「世帯」の市町村民税非課税			「世帯」の市町村民税課税		
一定所得以下			中間所得層		一定所得以上
生活保護世帯	収入 ≤ 80万円	収入 > 80万円	市町村民税 (所得割) < 3万3千円	3万3千円 ≤ 市町村民税 (所得割) < 23万5千円	23万5千円 ≤ 市町村民税 (所得割)
生活保護	低所得1	低所得2	中間所得層1	中間所得層2	一定所得以上
負担0円	負担上限月額 2,500円	負担上限月額 5,000円	負担上限月額 医療保険の自己負担限度額		公費負担の対象外 (医療保険の負担割合・負担限度額)
			中間所得層1 (重度かつ継続)	中間所得層2 (重度かつ継続)	一定所得以上 (重度かつ継続)
			負担上限月額 5,000円	負担上限月額 10,000円	負担上限月額 20,000円

図の様に収入に応じて月当たりの負担額に上限を設けられ 交付が決定すれば、受給者証が発行されます。

ご相談窓口：日田市 社会福祉課 障害福祉係 23 - 3111