

烏骨鶏卵の 効能

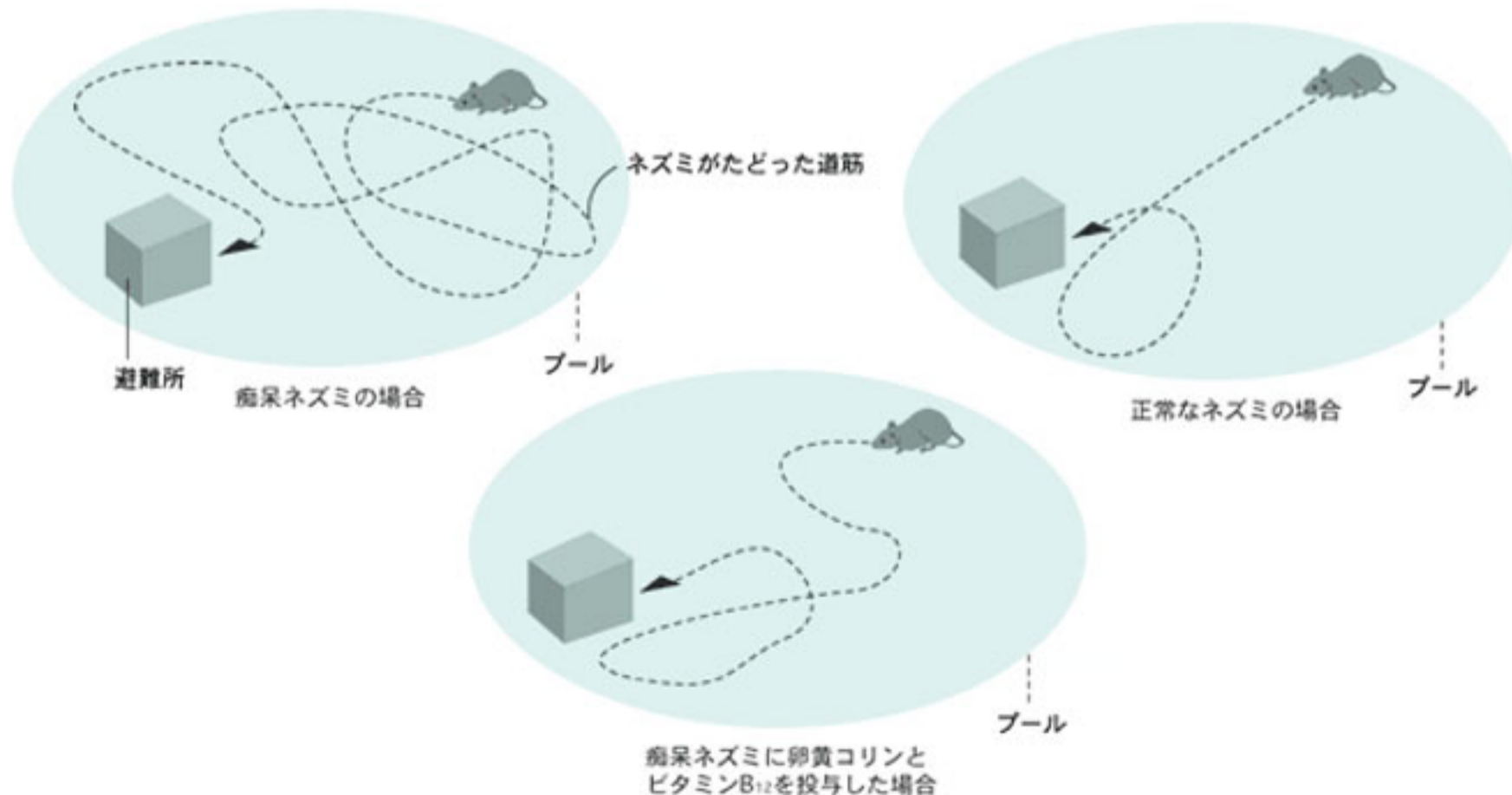
1. 卵黄コリンとは

次ページの新聞記事に「記憶力増進などに一役」「ボケ予防には”卵黄コリン”」という見出しがありますが、そもそも卵黄コリンとはどのようなものでしょうか。

「コリン」とはリンを含んだ脂質の一種で、成人病の予防や、血液の流れをスムーズにして、細胞全体の活性化を促す働きがあるといわれており、「卵黄コリン」とは卵黄に含まれているコリンのことです。

最近の研究により「コリン」は「脳の活性化」が多いに期待される成分であることがわかっています。

神経伝達物質のアセチルコリンのもととなるコリンを摂取することにより、アルツハイマー病の病状改善や脳血管性痴呆の予防に対してもその効果が期待されています。



烏骨鶏卵の 効能



ボケ予防には「卵黄コリン」



平成3年11月8日 北陸中日新聞



平成11年2月27日 北國新聞



高知医科大学の動物実験では、痴呆ネズミに「卵黄コリンとビタミンB₁₂」を同時に2~3週間投与し続けた結果、痴呆ネズミの記憶学習機能を高めることが実証されています。

薬用鶏

明時代の有名な医師である李時珍の漢書には、烏骨鶏について、「いくら食べても副作用がないので安心して使える漢方薬」と書かれています。

烏骨鶏は世界の約 250 種の鶏の中で唯一「薬用鶏」と言われ、唐の時代から漢方薬の原料として珍重されてきました。

日本へは、愛玩用、観賞用として江戸時代初期に輸入されたのが最初だと言われています。

烏骨鶏の卵は、「漢方卵」として珍重され、明治 23 年頃、宮内省侍医であり、歴史的漢方医でもある浅田宗伯氏が肉とともに皇室に推奨し評判になったという文献も残っています。



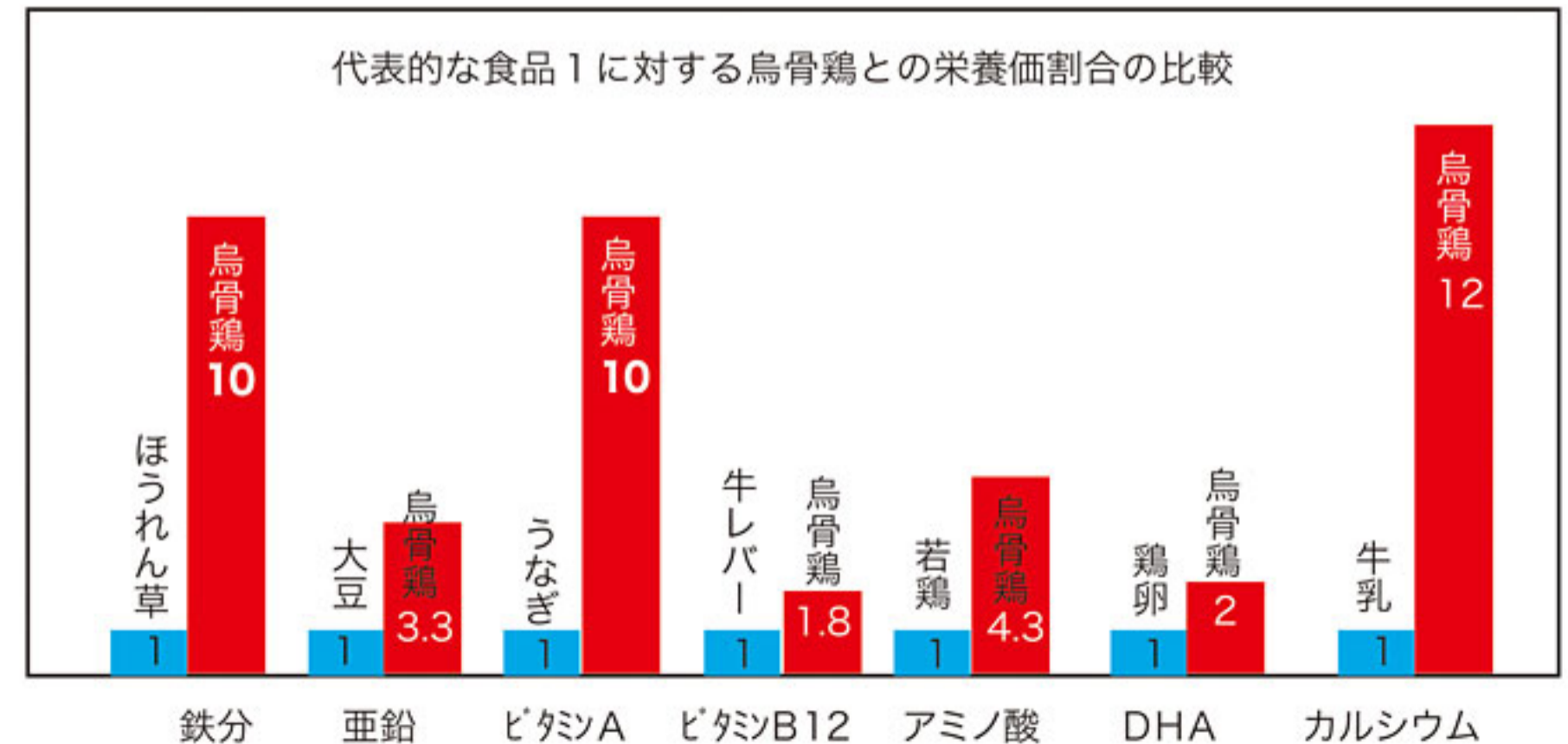
栄養豊富

現代は飽食と言われ、ありとあらゆる食物に恵まれています。化学肥料で作られた野菜やインスタント食品には、ミネラルをはじめとする栄養素が不足しています。また、運動不足やストレスもその要因としてあげられます。

烏骨鶏卵にはカルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラル類が豊富に含まれています。また、ビタミン類も多く、特に**ビタミンA**は下記の表にもあるように、**うなぎの約 10 倍**にも相当します。

ビタミンEも普通の鶏卵の2~3倍です。その他にも、**血液をサラサラにして血管の目詰まりを予防してくれるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。**これらのものは人間の体内では合成できないので、外から食品として摂取しなければならない必須脂肪酸です。

アラキドン酸、オレイン酸、リノール酸、リノレン酸なども豊富に含まれています。



神秘の鶏

烏骨鶏

烏骨鶏って
どんな鳥？



烏骨鶏は江戸時代の初期に日本に渡来し、主に愛玩用、観賞用として飼育されてきました。外観上の特徴としては、全身を絹のような美しい羽毛で覆われており、「絹糸鶏」「SILKY (シルキー)」という別名があります。

頭部には暗紫色のクルミ冠、その後方には豊かな毛冠を持ち、耳たぶは透き通るような藍色です。

しかし、その外観とは対照的に、皮膚、肉、内蔵、骨にいたるまでカラスのように黒いので、「烏骨鶏」という名前がつけられました。これは全身の結合組織にメラニン顆粒を貯えた多くの色素細胞が存在するからです。

普通の鶏と
ここが違う

1. 1ヶ月で約3個しか卵を産まない

一般の鶏 約400個/年間 (一年中産みます)

普通のニワトリの約8分の1。

だから、**希少価値**があるんです。



烏骨鶏の卵は普通の卵に比べて何倍もの**ビタミンE**が含まれています。**ビタミンE**は老化防止にもつながります。

1

幻の鶏

2. 動物なのにアルカリ性

普通のニワトリは豚肉や牛肉と同じく酸性食品ですが、**烏骨鶏は、海藻類や緑黄色野菜、果物と同じアルカリ性食品**に属します。

3. 幻の鶏

烏骨鶏は年間の産卵数が40~50個と少ないことに加え、ふ化率も約60%ほどです。

繁殖力が非常に弱く、ストレスがあるとすぐ死んでしまうデリケートな鶏なので、大量生産飼育ができません。

そのため全国的にも数が少なく、結果的に**烏骨鶏は高価で貴重な鳥であり、古代、中国では王侯貴族しか食することができませんでした。**現在でも、烏骨鶏の肉や卵を食べたことがある方は少ないのではないのでしょうか。これらのことから烏骨鶏は“幻の鶏”と呼ばれたのです。

4. 骨も皮も真っ黒

烏骨鶏は皮、肉、内蔵まで真っ黒ですが、原因はメラニンにあります。

全身の結合組織にメラニン顆粒を貯えた色素細胞が多数存在しているためです。

5. 足の指の数

普通の鶏は足の指が4本ですが、烏骨鶏は5本 (まれに6~7本) です。



2