



ご存知でしたか？
**白玉と赤玉
含まれる栄養素は同じです**

多くの人が白玉より赤玉の方が健康に良いと
思っています。**しかし、それは間違いです。**

濃い茶色をしているからといって、赤玉の方が白玉より
品質や栄養が優れているわけではありません。

卵の色に関する真実

- ・ 白玉と赤玉に栄養面の違いは全くありません。色に関係なく、大型の卵であればどれもカロリーは70カロリーしかありませんが、タンパク質は6グラム含まれています。
- ・ 卵はすべて最初は白色です。赤玉は、殻を形成する過程の最終段階で色素が沈着したにすぎません。
- ・ 卵の色は雌鶏の品種によって異なります。
- ・ 赤玉を生む品種は産卵に必要な餌の量が多いため、卵はその分高価になることがあります。



*大型の卵1個あたり



卵の栄養に関する最新情報は、
eggnutritioncenter.org をご覧ください。

incredible!



American Egg Board
AEB.org