

表2 鶏卵の成分(五訂日本食品標準成分表)と卵1個あたりの栄養素摂取比率

	可食部100gあたり			卵1個あたり			卵1日1個で得られる 栄養素摂取比率(%)	日本人の食事摂取基準(2010年版)より 生活活動強度ふつうの18-69歳平均
	全卵	卵黄	卵白	全卵 (60g)	卵黄 (18g)	卵白 (42g)		
エネルギー (kcal)	151	387	47	90.6	69.7	19.7	3.5%(男) 4.5%(女)	2570(男)-2000(女)kcal/日 (エネルギー:推定エネルギー必要量)
水分 (g)	76.1	48.2	88.4	45.7	8.7	37.1	—	
たんぱく質 (g)	12.3	16.5	10.5	7.38	2.97	4.41	12%(男) 15%(女)	60(男)-50(女)g/日 推奨量
脂質 (g)	10.3	33.5	Tr	6.18	6.03	—	9.8%(男) 12.5%(女)	20-25(%エネルギー)が目標量
炭水化物 (g)	0.3	0.1	0.4	0.18	0.02	0.17	0.03%(男) 0.04%(女)	50-70(%エネルギー)が目標量
灰分 (g)	1	1.7	0.7	0.60	0.31	0.29	—	
ナトリウム (mg)	140	48	180	84.0	8.6	75.6	14%(男女)	600 mg/日(男女) 推定平均必要量
カリウム (mg)	130	87	140	78.0	15.7	58.8	3.9%(男) 4.9%(女)	2000(男)1600(女)mg/日 目安量
カルシウム (mg)	51	150	6	30.6	27.0	2.5	4.1%(男) 4.6%(女)	750(男)670(女)mg/日 目安量
マグネシウム (mg)	11	12	11	6.60	2.16	4.62	1.9%(男) 2.4%(女)	350(男)280(女)mg/日 推奨量
リン (mg)	180	570	11	108	103	5	10%(男) 12%(女)	1050(男)900(女)mg/日 目安量
鉄 (mg)	1.8	6	0	1.08	1.08	0.00	15%(男) 11%(女)	7.5(男)10.5(女)mg/日 推奨量
亜鉛 (mg)	1.3	4.2	Tr	0.78	0.76	—	8.9%(男) 11%(女)	9(男)7(女)mg/日 推奨量
銅 (mg)	0.08	0.2	0.02	0.05	0.04	0.01	6.3%(男) 7.1%(女)	0.8(男)0.7(女)mg/日 推奨量
ビタミンA (μg)	150	480	0	90.0	86.4	0.0	12%(男) 15%(女)	750(男)600(女)μg/日 推奨量
ビタミンD (μg)	3	6	0	1.80	1.08	0.00	36%(男女)	5 μg/日(男女) 目安量
ビタミンE (mg)	1.1	3.6	0	0.66	0.65	0.00	7.3%(男) 8.3%(女)	9(男)8(女)mg/日 目安量
ビタミンK (μg)	13	40	1	7.80	7.20	0.42	10%(男) 12%(女)	75(男)65(女)μg/日 目安量
ビタミンB1 (mg)	0.06	0.21	0	0.04	0.04	0.00	2.8%(男) 3.6%(女)	1.4(男)1.1(女)mg/日 推奨量
ビタミンB2 (mg)	0.43	0.52	0.39	0.26	0.09	0.16	20%(男) 25%(女)	1.5(男)1.2(女)mg/日 推奨量
ナイアシン (mg)	0.1	0	0.1	0.06	0.00	0.04	0.7%(男) 0.8%(女)	15(男)12(女)mg当量/日 推奨量
ビタミンB6 (mg)	0.08	0.26	0	0.05	0.05	0.00	3.6%(男) 4.2%(女)	1.4(男)1.2(女)mg/日 推奨量
ビタミンB12 (μg)	0.9	3	0	0.54	0.54	0.00	21%(男女)	2.4 μg/日(男女) 推奨量
葉酸 (μg)	43	140	0	25.8	25.2	0.0	11%(男女)	240 μg/日(男女) 推奨量
パントテン酸 (mg)	1.45	4.33	0.18	0.87	0.78	0.08	15%(男) 18%(女)	6(男)5(女)mg/日 目安量
ビタミンC (mg)	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0%	100mg/日(男女) 推奨量
飽和脂肪酸 (g)	2.64	9.22	Tr	1.58	1.66	—	—	
一価不飽和脂肪酸 (g)	3.72	11.99	Tr	2.23	2.16	—	—	
多価不飽和脂肪酸 (g)	1.44	5.39	Tr	0.86	0.97	—	—	
コレステロール (mg)	420	1400	1	252	252	0	34%(男) 42%(女)	750(男)600(女)mg/日未満 目標量
食物繊維 (g)	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0%	22.8g/日(男女) 目安量
食塩相当量 (g)	0.4	0.1	0.5	0.24	0.02	0.21	2.7%(男) 1.9%(女)	7.5(男)10.5(女)mg/日 目標量

推定エネルギー必要量: エネルギーの不足のリスクおよび過剰のリスクが最も小さくなる摂取量

推奨量: ある性や年齢層のヒトの集団で、ほとんど(97-98%)のヒトが、1日の必要量を満たすと推定される1日の摂取量

目安量: 推奨量が算定できない場合、ある性や年齢層のヒトが良好な栄養状態を維持するのに十分な量

目標量: 生活習慣病の一次予防のために、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量(またはその範囲)