



「安全・安心」の期待にお応えします。 たまごの「誕生」から「食卓」までの衛生管理の流れ。

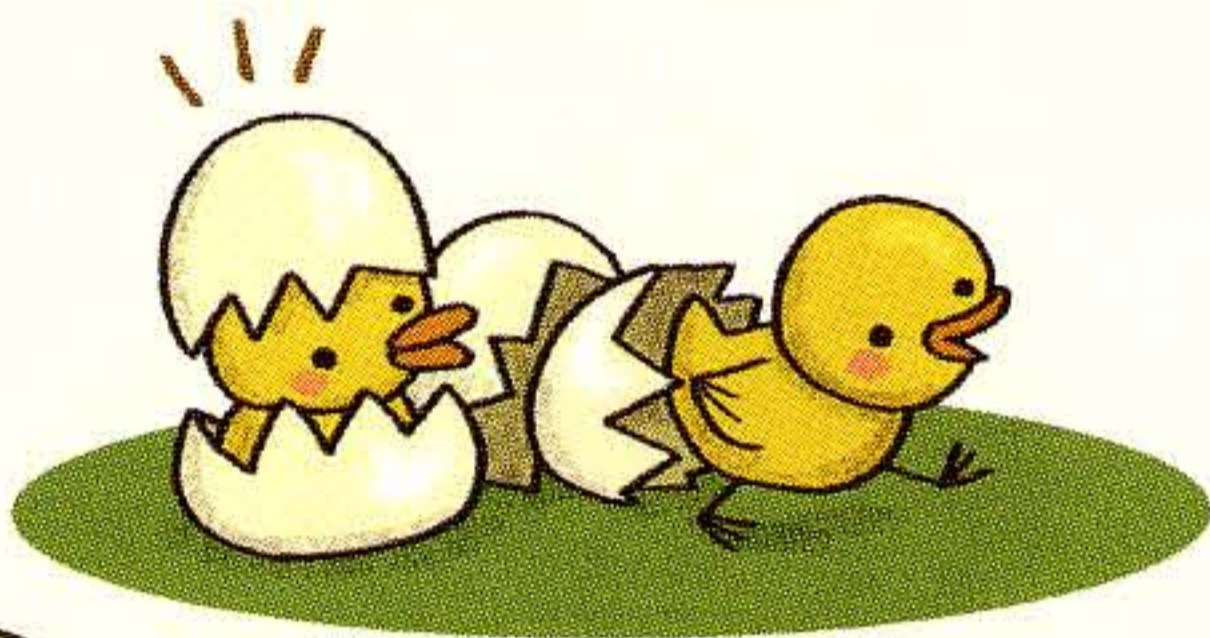
新鮮でおいしいたまごが、安全に食卓に届くように、たまごの「誕生」からの衛生管理の流れをみてみましょう。

たまごは国内生産比率が96%というだけでなく、「安全・安心な国産」の代表として衛生管理に取り組んでいます。

たまごが食卓に届くまで

ふ化場

健康な種鶏から産まれたたまごをヒナにかえすふ化場。約37℃で21日間温められ、ヒナが誕生します。



養鶏場

こうして産まれたヒナは、約120日間ゆきとどいた環境のなかで、健康で丈夫な鶏に育てられ、140日ころからたまごを産み始めます。

【定期的な健康診断】

鶏には定期的な血液検査による衛生検査をするなど、健康管理にも十分注意し、安全でおいしいたまごを生産しています。



配合飼料工場

エサとなる穀物の大半は海外から輸入され、各種検査を経て、配合飼料工場に納められます。多種類の原料を粉砕・配合し、飼料安全法に基づいた安心して使用できる配合飼料が作られています。

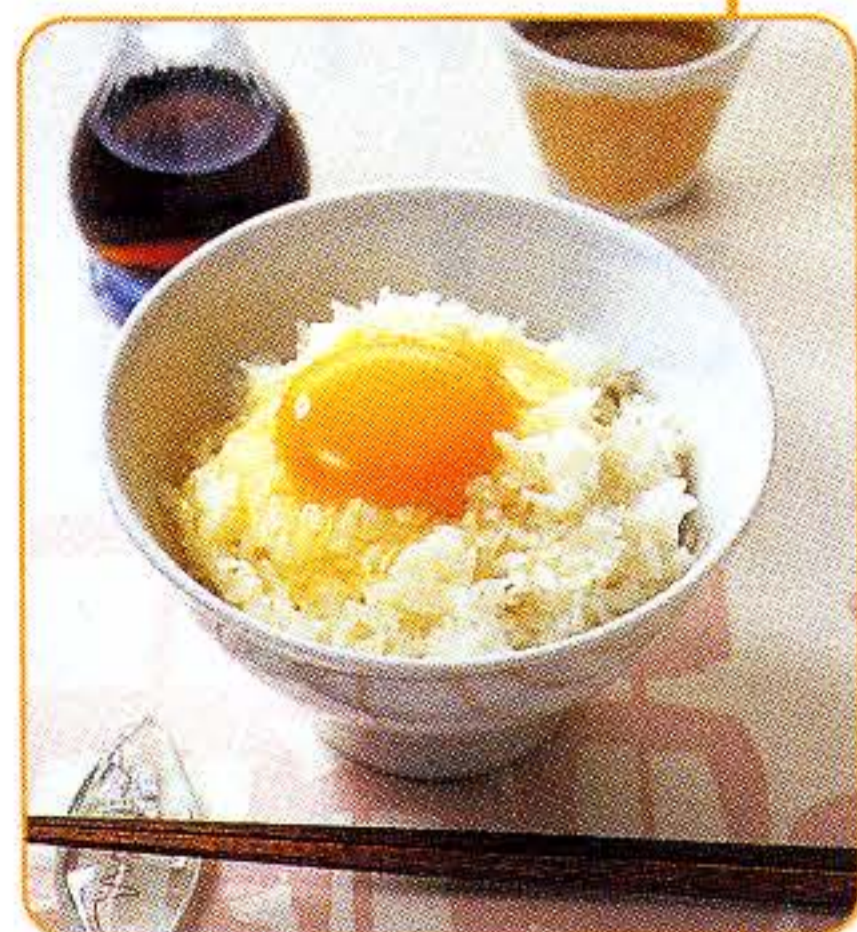
【飼料の品質管理と栄養素の分析】

バランスのよい栄養素を含んだ均一な配合飼料を作り上げるために、品質管理と栄養素の分析も毎日欠かさず厳密に行われています。

世界に誇れる食文化《たまごかけごはん》



炊きたてのごはんに、生たまごを割り落とし、しょうゆをたらして混ぜるだけ。たまごが安全でないと成り立たない、このシンプルな“たまごかけごはん”。「私たち日本人はこんなにも安全なものを食べている」と世界に胸をはって言える一膳なのです。

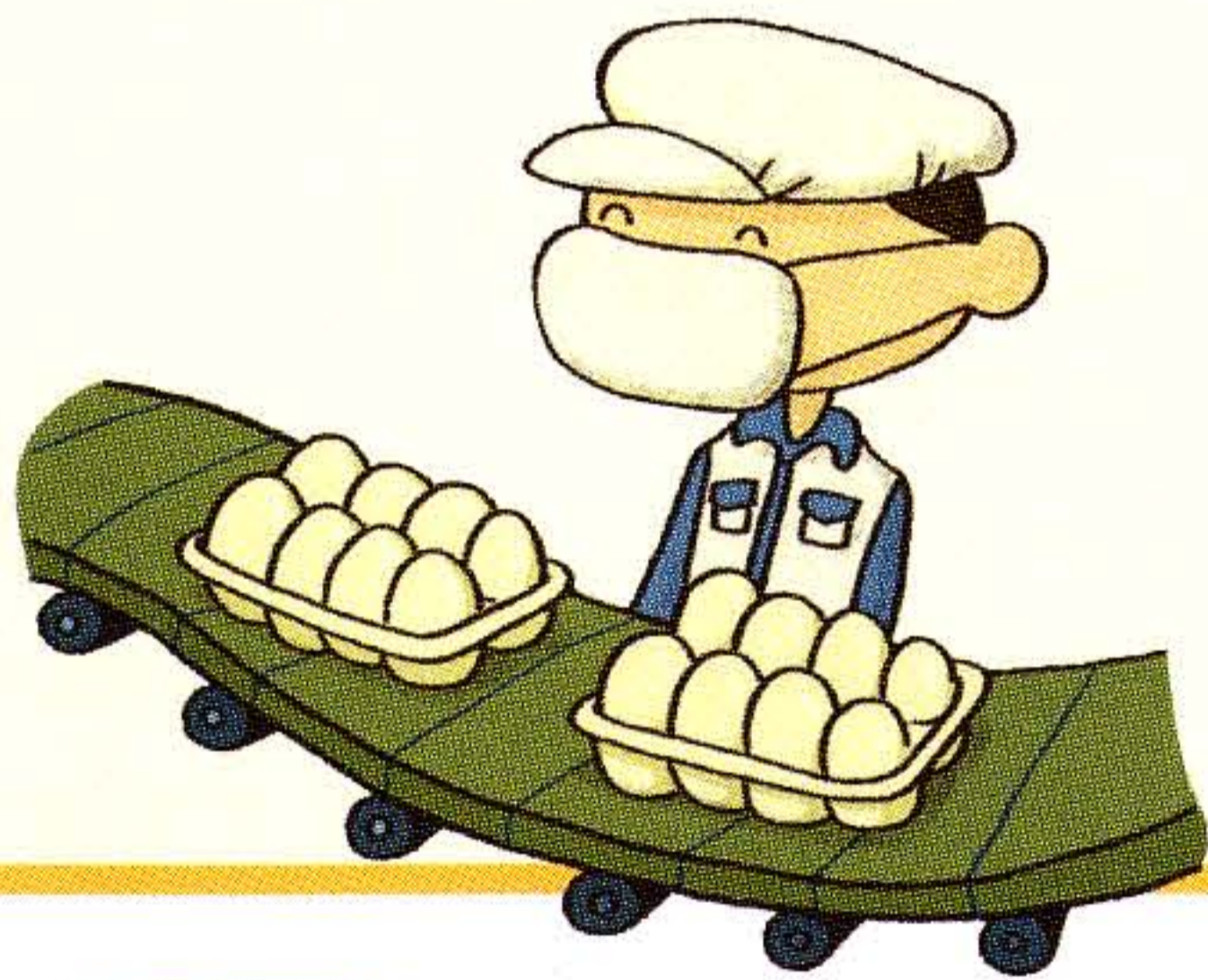


GPセンター(格付包装センター)

産まれたたまごはGPセンターに集められます。洗卵、検卵、選別などの厳しい品質管理が行われています。

【衛生的な包装管理】

パック詰めなど容器包装は、ほとんど人の手に触れることなく、十分な衛生管理のもとに進められています。



お店に到着したたまご

パック詰めされたたまごは、スピーディに店頭並べられます。



賞味
期限

正しい理解を! たまごの「賞味期限表示」の意味。

賞味期限とは、たまごを安心して「生食」できる期限を表示したものです。

- 買ったたまごは必ず冷蔵庫に入れてください。
- もし、ひびが入っているたまごがあったら、生食を避け、加熱調理をしてから食べてください。

でも、賞味期限が過ぎても、加熱調理をすれば安心して食べられます。

賞味期限が過ぎたら、「捨てる」という人がいますが、もったいない!!

できるだけ早く加熱調理(卵黄も卵白も十分に固くなるまで)をして食べてください。

Q: 消費者は、パック卵の表示をどう読み取ればいいの？

A まず、原産地・賞味期限・保存期間・使用方法など8の項目で、たまごの全体像を知ることができる「必要表示事項」の読み取り方を下記に示しました。たまごを安心して、おいしく

召し上がっていただくための大切なメッセージです。たまごを選ぶときには、必ずチェックしてください。

表示は、たまごからのメッセージ。

<パック卵の必要表示事項の表示例>



4 購入後、冷蔵保存することが前提になります

3 LL～SS規格、個卵重、総重量などの表示方法があります。

1 名称	鶏卵
2 原産地名	国産、または都道府県／市町村など
3 内容量	いろいろな表示があります。
4 賞味期限	○年○月○日
5 保存方法	お買上げ後は、冷蔵庫(10℃以下)で保存してください。
6 使用方法	生食の場合は、賞味期限内に使用し、賞味期限後及びヒビの入った卵は、十分に加熱調理してお召し上がりください。
7 採卵者または選別包装者	○○県○○市△△町1234 ○○養鶏場
8 卵重計量責任者	○山○男

5 必ず10℃以下で冷蔵保存することを明示しています。

6 賞味期限後は、十分に加熱調理をして食べることを明示しています。

8 たまごの重さを計量した責任者の名前が明示されています。

7 たまごを包装したところの所在地・名称を明示しています。

Q: 栄養成分を強化したたまごには、どのような表示があるの？

A 「鶏卵の表示に関する公正競争規約」の規則で定めている22種類の栄養成分のうち、その含有量が定めている量以上であるなどの条件をクリアすると、「栄養強化卵」と表示できます。
この規則は、厚生労働省の「栄養表示基準」「日本人の食事摂取基準」「国民

健康・栄養調査」などの客観的な根拠に基づき作成され、専門家などによる公聴会を経て承認されたものです。

「栄養強化卵」は、年1回以上、定期的な栄養成分の分析を行なって成分量を検証し、表示している栄養成分量を維持できるようにつとめます。

<栄養成分に関する表示例>

○○○たまご[※]

ビタミン△強化

たまご公正取引協議会

○○○たまごの栄養成分表示(可食部100g当たり) ○○分析センター調べ

	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	ビタミン△
○○○たまご	135kcal	12.5g	9.0g	1.1g	143mg	10.0mg
普通卵	151kcal	12.3g	10.3g	0.3g	140mg	1.1mg

※普通卵は五訂日本食品成分表より

栄養成分が、基準値を超えれば、栄養強化卵と表示できるのね。



栄養強化卵の成分がはっきり分かるように、強化された栄養成分名と可食部100g当たりの成分量が明示され、合わせて普通卵の成分量と比較して表示します。

※絵柄の「○○○たまご」は、たまごのネーミングを表しています。ネーミングも、規約に従って表示することになります。

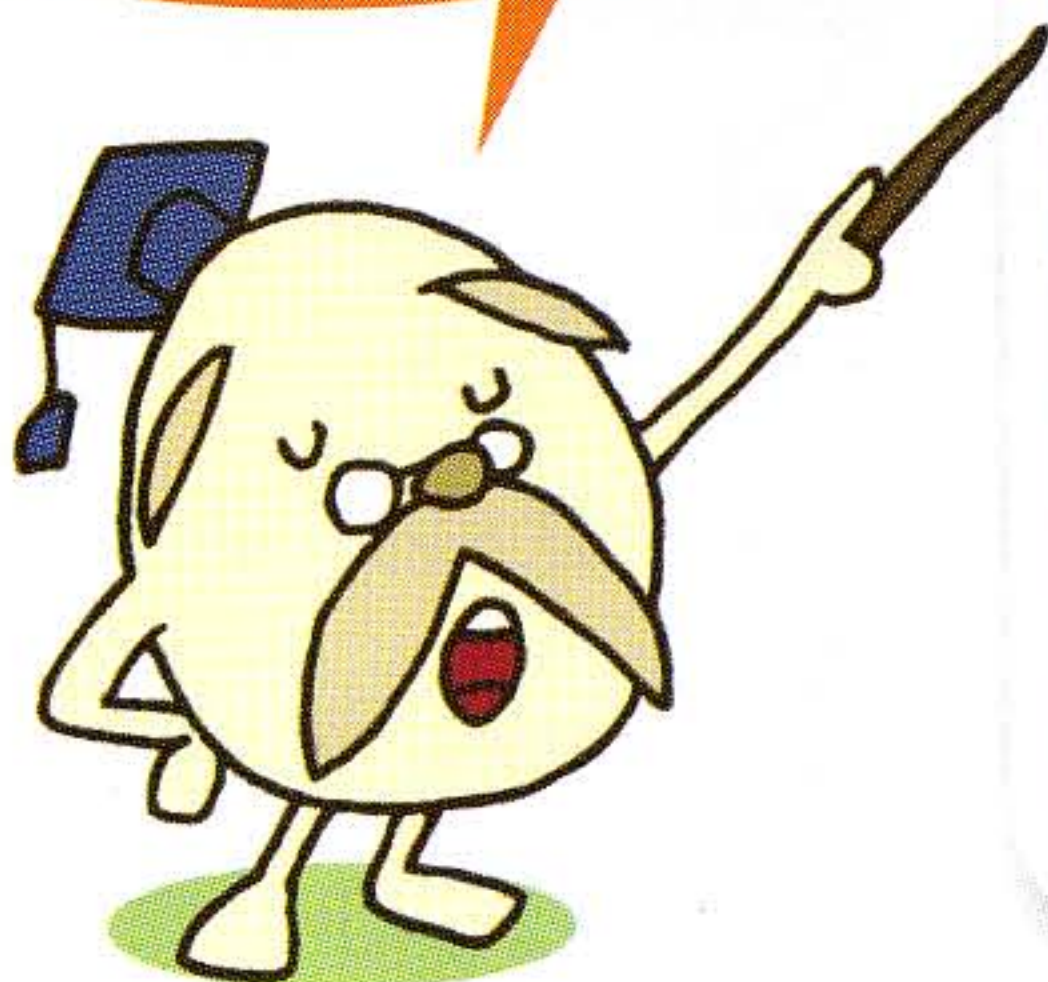
Q: 安全・衛生に関する表示のルールは?

A 安全・衛生に関する表示をする場合は、下記の左図の表示のように、鶏や鶏舎に施している特別な対策

を具体的に記します。右図のような通常行っている安全・衛生対策を、あたかも特別な対策であるような表示はできません。

<安全・衛生に関する表示例>

ほんとうにやっている特別な対策だけが、表示できるのです。



○表示適



×表示不適

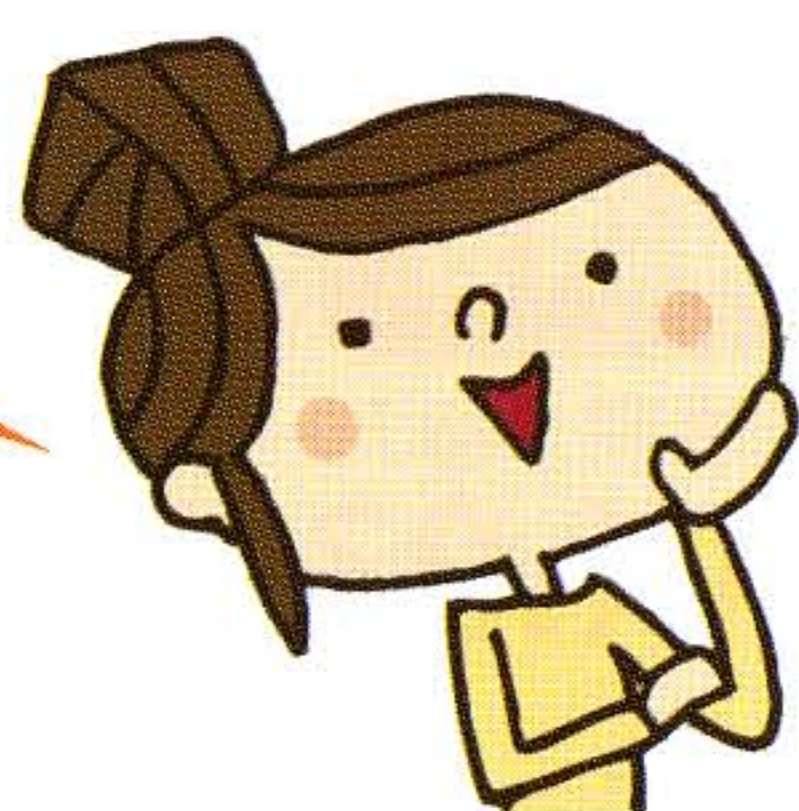


Q: 飼料についての表示のルールは?

A 遺伝子組み換えをしていないこと、またはポストハーベスト農薬(収穫後に直接散布される農薬)を使用していないことが証明(飼料原料の証明書などの提出)される場合のみ、右記のような表示をすることができます。

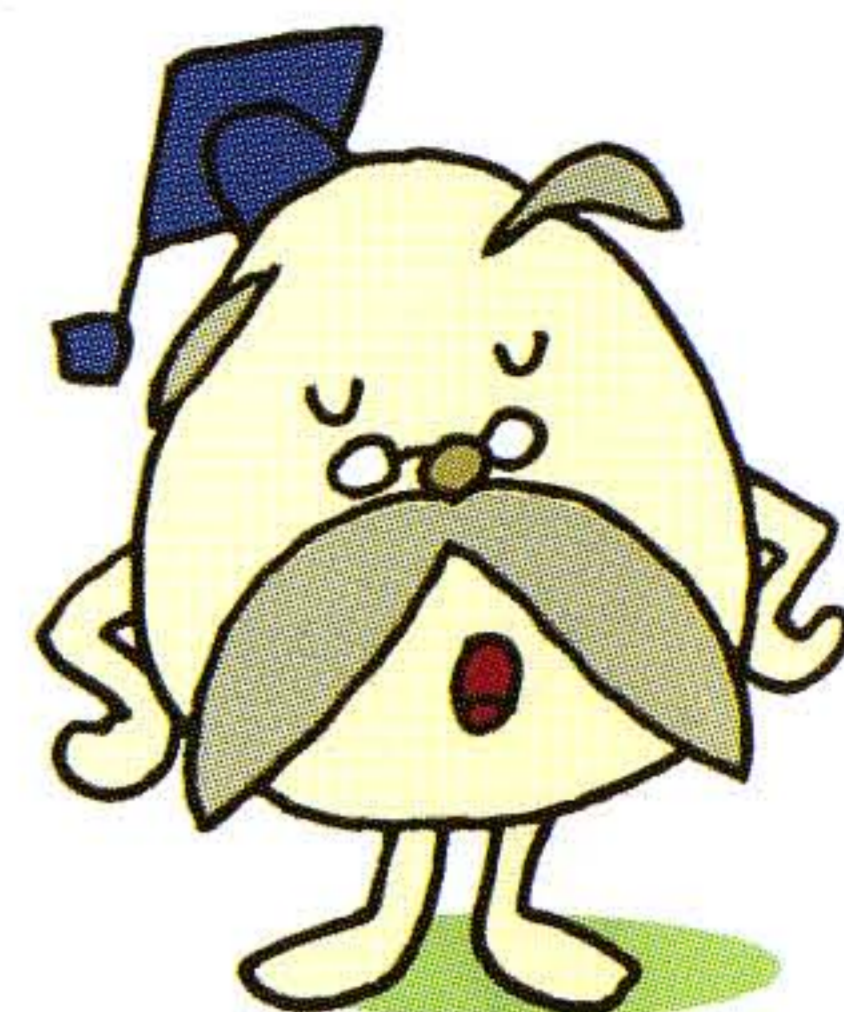
<飼料に関する表示例>

証明が必要なのね。



健康づくりに大いに役立っている たまごのコレステロール

たまごのコレステロール、まだ気にしていませんか。
しっかり学んで、毎日の健康的な食卓に役立てましょう。



コレステロールは、人間の生命維持に欠かせないもの。

**人間のからだの60兆個の細胞の細胞膜をつくる
主成分である。**

脳神経の刺激を伝える神経組織の成分である。

**副腎皮質ホルモンなど、さまざまなホルモンの
原料になる。**

脂肪などの消化吸収を助ける胆汁酸の材料になる。

ビタミンA・E・Kなど脂溶性ビタミンの吸収を助ける。

しかも、細胞膜やホルモン、胆汁などは、毎日生産を繰り返しているので、
その材料になるコレステロールも毎日補充しなければなりません。

たまごのコレステロールが、安心なそのわけは？

■ コレステロールには、善玉と悪玉という種類があるわけではありません。

コレステロールそのものに、悪玉、善玉があるわけではなく、コレステロールは、“リポたんぱく”という粒子状の物質になって血液中を運ばれています。リポたんぱくとは、血液中の脂肪を運ぶ“船”のようなものです。

LDLというリポたんぱくで運ばれたコレステロールを「悪玉コレステロール」、HDLというリポたんぱくで運ばれたコレ

ステロールを「善玉コレステロール」といいます。LDLコレステロールもからだに必要な成分ですが、増えすぎた時に血管壁に入り込み、動脈硬化を促進するようになります。

一方、善玉コレステロールは、血管壁に付着したコレステロールを回収し、動脈硬化の進行を抑制します。

■ たまごには、悪玉コレステロール値を低下させ、善玉コレステロール値を高める成分が含まれています。

たまごのコレステロールは、私たちの健康に役立っていることが立証されています。卵黄に含まれるレシチンというリン脂質は、コレステロールの体内での蓄積を抑え、悪玉コレステロール値を低下させ

る働きがあります。さらに、悪玉コレステロール値を低下させるオレイン酸という脂肪酸も含まれています。

またレシチンやオレイン酸は、善玉コレステロール値を高める働きもあります。

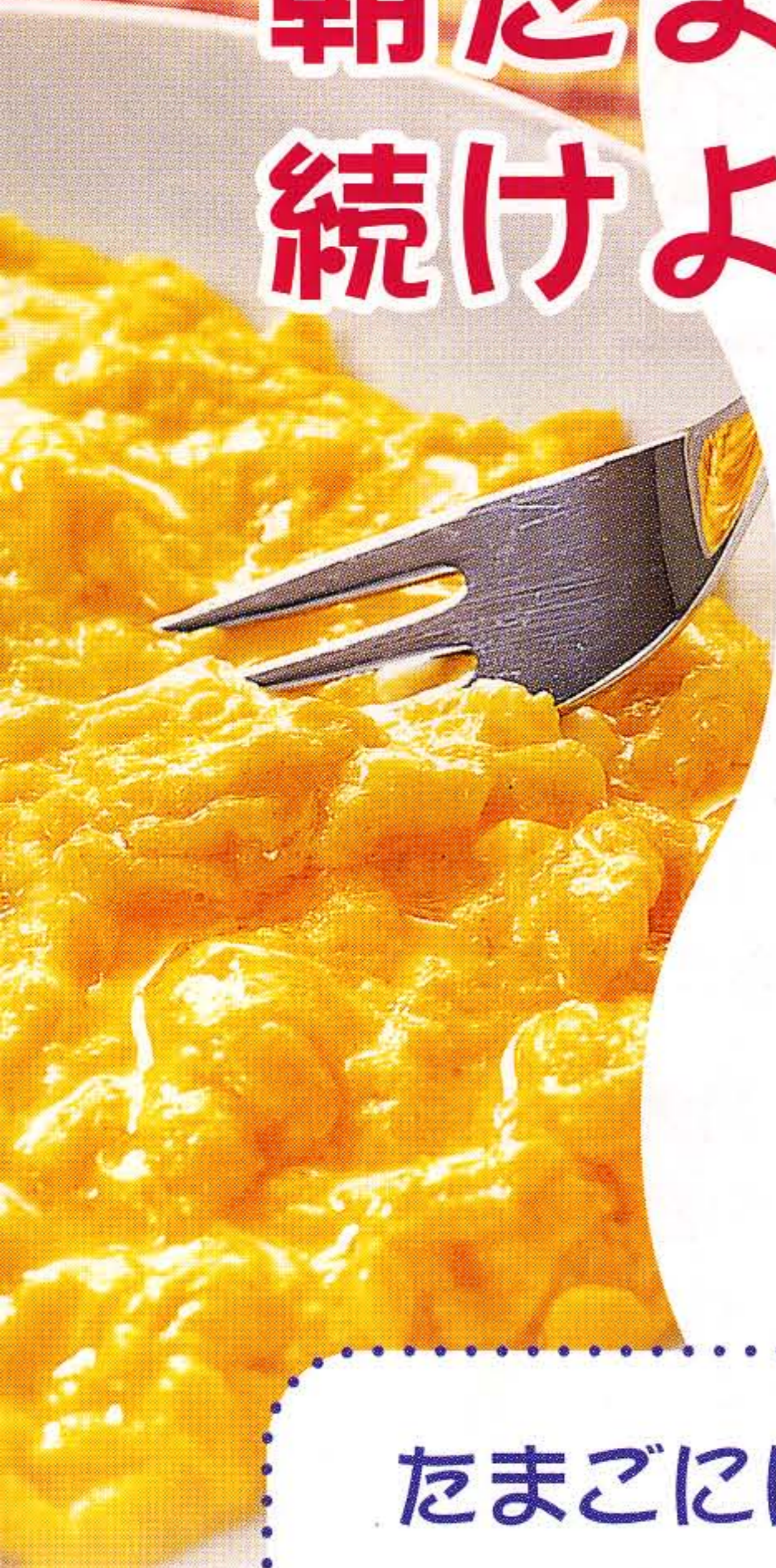
■ たまごは健康づくりのために“1日に1～2個”は摂りましょう。

コレステロールは、1日につき男性750mg、女性600mgという基準値*がつくられていますが、この数値は少ないほど良いということを表しているわけではありません。他の食品からの摂取を考えると、1日に1～2個のたまごを摂ることは、その範囲内なのです。



*厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2010年版)より

朝たま習慣を基本に、 続けよう！ <毎日たまご>



栄養学的にみても、朝食を抜いた2食だけでは、私たちのからだは常に栄養不足になってしまいます。たまごのもつ優れた栄養効果と機能性を活かすには、1日3食、バランスのよい食生活が基本となります。そこで、朝食に限らず、いつでもおいしい<毎日たまご>はどうか。

たまごには、あらゆる栄養素がぎっしり！

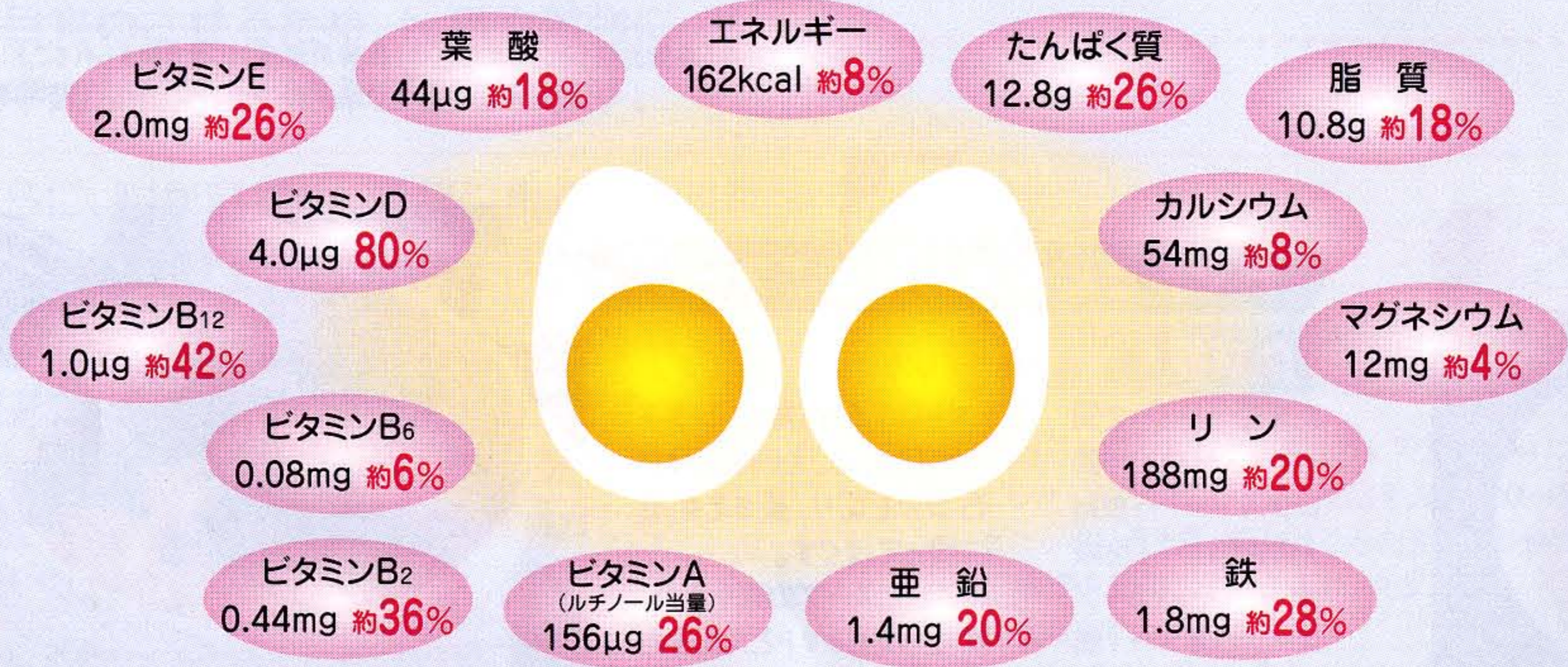
私たちのからだに必要なあらゆる栄養素を、効率よく含んでいるたまご。たまご2個に含まれるたんぱく質は、成人が1日に必要なたんぱく質の3割近く

にも当たります。

では、その他の1日に必要な栄養素の摂取量と、たまご2個に含まれている各栄養素の割合を見てみましょう。

たまご2個で1日に必要な栄養素がどれだけとれるの？

【例】 **たんぱく質** 12.8g 約**26%** たまご2個にたんぱく質12.8g含まれており、それは1日の必要量の約26%を占めている。



食事摂取基準(1日)に占めるたまご2個分のエネルギー量と各栄養素量の比率(%)

※たまご1個61g(可食部52g)、食事摂取基準(女性18~29歳 身体活動レベルII)で算出。
※食事摂取基準(厚生労働省2005年版)の「推奨量」「目安量」「目標量」から算出。

朝食だけではもったいない。

<毎日たまご>で期待できる健康効果のかずかず。



“最も完全に近い栄養食品”といわれるほど、あらゆる栄養素がギュッと詰まっているたまご。そのなかには、「からだの老化を遅らせる」、「脳をイキイキと元気にする」「免疫力をアップする」など、優れた栄養効果と機能性効果のあることも明らかにされています。

からだの老化を遅らせる たまご



老化を早める原因の一つに活性酸素があります。

●生活習慣病や老化の原因の一つに活性酸素があります。活性酸素には人間のからだを錆び付かせたり、細胞や遺伝子を

傷つけたりして動脈硬化を促進します。その害を防ぐのに有効なのが、抗酸化作用をもつ食品です。

たまごには抗酸化作用がたっぷり！

●アミノ酸の一種であるグルタチオンには抗酸化作用があります。グルタチオンは、たまごに豊富に含まれる必須アミノ酸であるメチオニンからつくられるのです。

●その他、たまごには活性酸素の発生を抑えたり、除去する働きが強いビタミンA、B6、Eなど抗酸化作用をもつビタミン群も豊富に含まれています。

卵黄に含まれるカロチノイドにも、抗酸化作用があります。

●卵黄のあの鮮やかな黄色を出すための脂溶性の色素、それがカロチノイドです。抗酸化作用が強く、体内の活性酸素を除去します。その結果、脂質異常症や動脈硬化の予防や改善をします。

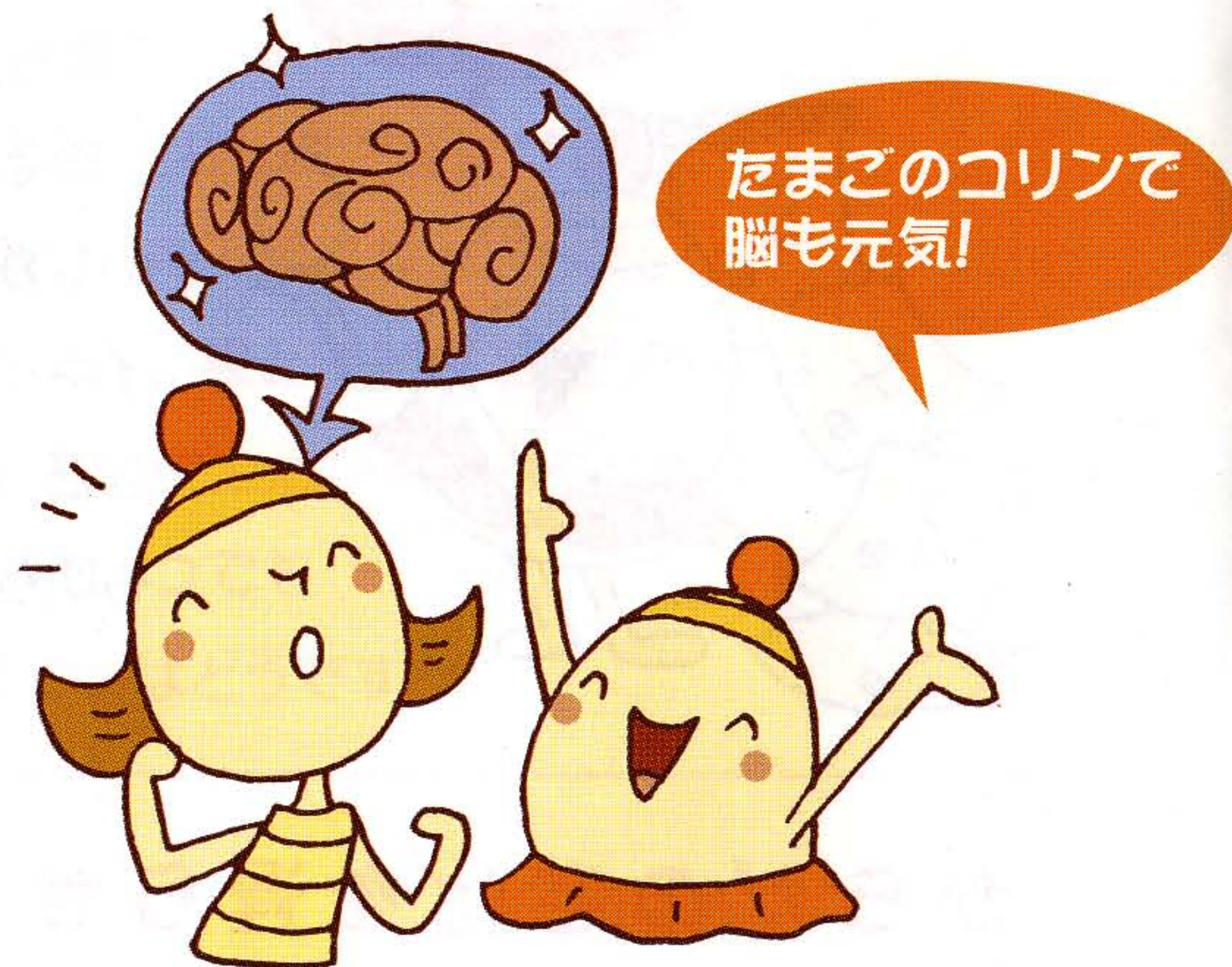


脳をイキイキと元気にする たまご



コリンは、脳を活性化させます。

- 私たちのからだは60兆個の細胞でできており、その膨大な細胞の一つ一つにリン脂質が含まれています。リン脂質のなかでも重要な成分がコリン。記憶・学習に深く関わる神経伝達物質をつくります。
- コリンを多くとった人々の学習能力が25%もアップしたという実験結果があります。アルツハイマー病や認知症の予防効果などもあることから脚光を浴びています。



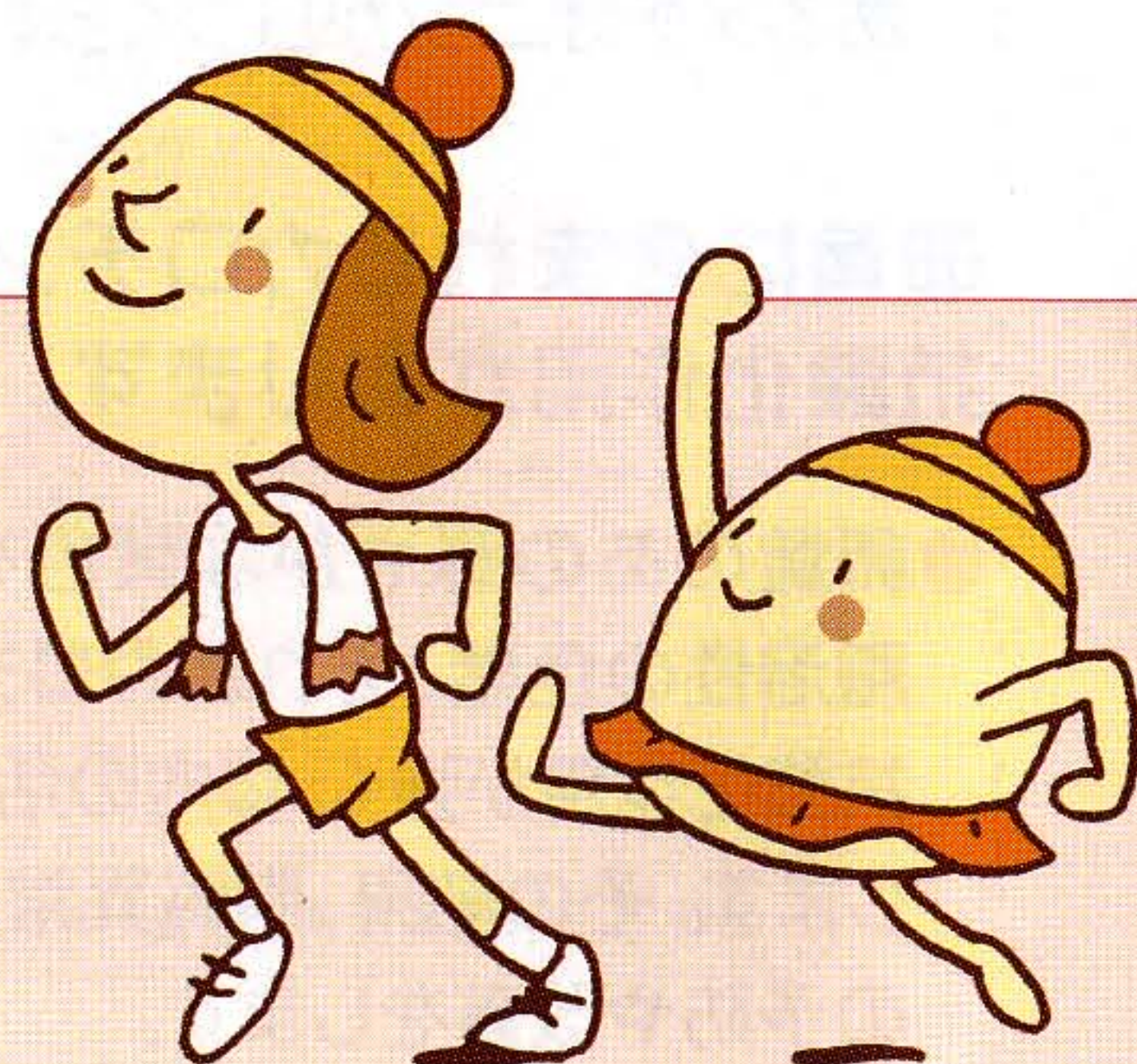
卵黄コリンは、もっとも脳にとどきやすい優れもの。

- 卵黄に含まれるコリンは、大豆の約3倍と多いうえに、食品の中で最も脳内に吸収されやすいという利点があります。
- さらに研究の結果、卵黄のコリンをビタミンB₁₂と組み合わせてとると認知症の改善にさらに効果が表れることが明らかになりました。ビタミンB₁₂も含んでいるたまご。これ以上の優れものはありませんね。

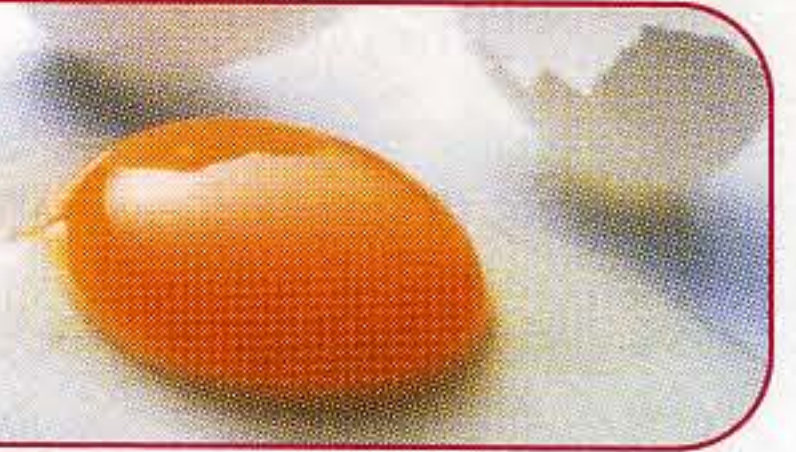
たまごのコリンは、生活習慣病の予防にも働きます。

- コリンは血管を拡張させて血圧を低下させるため、高血圧の予防効果があります。
- また、コリンはコレステロールや中性脂肪の量を適正に保つ働きがあるため、高コレステロール血症や動脈硬化症、脂肪肝などの予防や改善にも働きます。

たまご + 運動で
ダイエット効果も倍増!



免疫力をアップする たまご



たまごは必須アミノ酸が豊富で、
バランスも最高！

- たんぱく質を構成しているのは20種類のアミノ酸。そのうち体内で合成できないために食事からとらなければならない9種類を「必須アミノ酸」といいます。
- たまごのたんぱく質が、すべての食品のなかで最も「良質」と認められているのは、この9種類の必須アミノ酸がバランスよく含まれているからです。

たまごのアミノ酸で
免疫力アップを！

- 体内に侵入した細菌やウイルスを撃退するのが免疫力。主に免疫細胞の働きによるものですが、その働きを助けるのがアミノ酸のアルギニンとグルタミンです。
- 免疫力が低下すると、風邪をはじめ病気になりやすく、栄養失調、体力の低下なども起こります。たまごで十分にアミノ酸を貯え、丈夫なからだをつくりましょう。

美肌づくりにもアミノ酸パワー。

- とにかく肌あれしやすい人の角質層はアミノ酸が不足しがち。うるおいと弾力のある肌をつくるのがコラーゲンであり、その主原料はプロリンなどのアミノ酸です。
- コラーゲンの働きは、加齢とともに低下します。たまごのアミノ酸によって新しいコラーゲンを合成させ、いつまでも美肌を保ちましょう。



私たちのからだは、約400個の筋肉（骨格筋）で構成されており、なかでも下半身に筋肉量が多いので、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が健康づくりには最適です。運動と同時にバリン、ロイシン、イソロイシンなどの必須

アミノ酸をとると、筋肉量を増やすことができます。

脂肪を効率よく早く燃やすには、筋肉量を増やし、基礎代謝量を上げることが決め手で、ダイエットには必須条件です。アミノ酸バランスのよいたまごを毎日食べて、運動を習慣にしましょう。