

たんぱく質、脂質ともに普通卵と大差なし

～特殊卵の栄養テスト～

最近の消費者の健康志向に伴い、栄養や安全性などにこだわった、いわゆる「特殊卵」と呼ばれる卵が市場に出回っています。普通の卵に比べ価格が高く設定されていますが、主要成分に違いがあるのか、道立消費生活センターがテストしました。

テスト品目

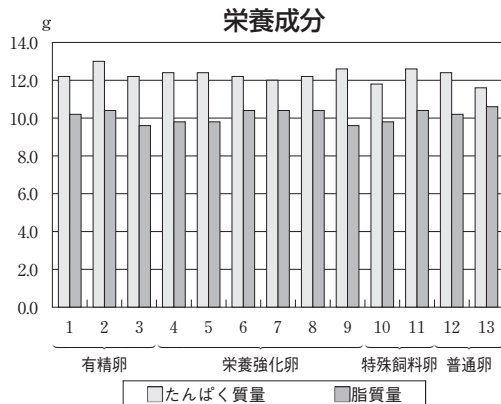
- 特殊卵11銘柄（有精卵 3 銘柄、栄養強化卵 6 銘柄、特殊飼料卵 2 銘柄）
- 普通卵 2 銘柄
それぞれ 6 個または10個入り。

テスト結果

○栄養成分量

全卵のたんぱく質量は、特殊卵が可食部100g 当たり11.9～12.8g、平均12.3g、普通卵平均12.1g、全銘柄平均12.2gで、特殊卵と普通卵の差はほとんどありませんでした。「五訂増補日本食品標準成分表（食品成分研究調査会編）」（以下、成分表）によると全卵のたんぱく質量は12.3gとあるので、全銘柄の平均値とほぼ同じでした。

全卵の脂質量に関しても、特殊卵が可食部100g 当たり9.6～10.6g、平均10.1g、普通卵平均10.5g、全銘柄平均10.2gであり、特殊卵と普通卵との差はほとんどありませんでした。成分表によると全卵の脂質量は10.3gとあり、全銘柄の平均値は成分表の数値に近い結果でした。



卵の味やにおいを調べる官能検査

○卵重

測定の結果10個のパラツキはあるものの、表示（任意）の範囲内でした。

○全卵中の卵黄の割合

特殊卵の卵黄の重量は13.0～18.8gで平均16.6g、卵黄の割合は24.5～32.8%で、平均30.1%でした。普通卵はそれぞれ14.4gと19.4gで、割合は30.8%、33.5%、平均32.3%でした。全銘柄の平均値は30.4%で、成分表の数値30%とほぼ同じでした。

○卵黄の割合と脂質量

脂質は卵黄中のみ存在するので、全卵中の卵黄の割合が多い方が脂質量が多いと思われませんが、相関性は見られませんでした。

○卵黄の色

卵黄の色を JIS 慣用句名の色見本（和名）と比較したところ、普通卵に比べ有精卵は黄色味が薄く、その他の特殊卵には赤味を帯びているものもありました。卵黄の色素を形成する成分はカロチノイドであり、一般に色の違いは飼料に由来するといわれています。

○鮮度

購入後、9℃に設定した冷蔵庫に保存し、その鮮度を測定しました。HU（卵白の高さと卵重量から鮮度ををはかる数値）は、全銘柄の平均が78で、鮮度は良好といえます。

○価格

最も高かったのはNo1の67円、最も安かったのはNo12の16円で、全銘柄平均は35円でした。普通卵は平均18円だったのに対し、有精卵の平均は58円で、普通卵の3倍ほど高く、

●テスト結果一覧

テスト項目				栄養成分(可食部100g当たり)					卵重			卵黄			鮮度(注3)		1個当たりの価格(円)			
				たんぱく質		脂質			殻付1個当たり			殻無し1個当たり			卵黄の色(注2)			1日後		
No.	分類	品名	採卵または選別包装を行った者の氏名	たんぱく質表示(g)	表示との差(%)	脂質量表示(g)	表示との差(%)	最低(g)	最高(g)	平均(g)	農林規格(注1)	卵黄の重量(g)	卵白の重量(g)	卵黄の割合(%)	卵黄の色(注2)	1日後	アメリカ農務省基準			
1	有精卵	有精自然卵	くさなぎ農園	12.2	—	10.3	—	62.5	69.0	64.1	L	16.9	37.4	31.1	タンポポ②	87	AA	67		
2		ユートピアのいい地玉子	(有)新生ユートピア牧場	12.8	—	10.5	—	62.5	66.8	64.5	L	13.0	40.0	24.5	中黄①	91	AA	58		
3		永光農園の有精卵	永光農園	12.1	—	9.7	—	58.4	65.9	61.5	M	16.1	33.0	32.8	タンポポ②	71	A	50		
4	栄養強化卵	ヨード卵光	(株)トーチク	12.4	12.3	1	9.9	9.1	9	59.5	66.4	63.9	M	16.3	39.8	29.1	ヒマワリ③	87	AA	58
5		美々の雫	(株)トーチク	12.4	12.4	0	9.8	9.8	0	58.8	66.6	61.9	M	15.6	38.6	28.8	ヒマワリ③	71	A	28
6		PG卵モーニング	ホクリヨウ	12.1	12.7	-5	10.6	10.1	5	56.7	71.9	64.1	L	18.5	38.2	32.6	山吹④	70	A	27
7	特殊飼料卵	サラダ気分	ホクリヨウ	12.0	12.6	-5	10.5	10.0	5	64.1	73.9	68.7	L	18.8	39.1	32.5	ヒマワリ③	66	A	17
8		大地の子	太平洋ファーム	12.1	12.4	-2	10.3	9.9	4	64.1	69.8	66.8	L	17.1	40.0	29.9	ヒマワリ③	81	AA	18
9		黄身丸	ホクレン	12.5	12.2	2	9.6	10.1	-5	64.3	70.0	66.5	L	18.0	42.7	29.7	ヒマワリ③	75	AA	34
10	普通卵	どさんこ卵ど	(有)北海道種鶏農場	11.9	—	9.8	—	59.2	68.7	63.8	M	17.1	39.4	30.3	ヒマワリ③	74	AA	21		
11		かっぱの健卵	(有)大熊養鶏場	12.5	—	10.4	—	59.1	61.4	60.2	M	15.5	35.7	30.3	山吹④	85	AA	45		
12	普通卵	ピュアエッグ	(株)ホクリヨウ生産	12.3	—	10.2	—	54.4	57.5	56.3	MS	14.4	32.4	30.8	ヒマワリ③	89	AA	16		
13		北海道のたまご	ホクレン	11.8	—	10.8	—	64.4	69.6	67.2	L	19.4	38.5	33.5	ヒマワリ③	70	A	20		
特殊卵平均				12.3		10.1		60.8	68.2	64.2		16.6	38.5	30.1		78		38		
普通卵平均				12.1		10.5		59.4	63.6	61.8		16.9	35.5	32.3		80		18		
全銘柄平均				12.2		10.2		60.6	67.5	63.8		16.7	38.1	30.4		78		35		

(注1) 農林規格 LL70g以上76g未満 L64g以上70g未満 M58g以上64g未満 MS52g以上58g未満

(注2) 卵黄の色はJIS慣用語名の色見本(和名)による 中黄①<タンポポ②<ヒマワリ③<山吹④ ①~④は数値の大きい方が濃い黄

(注3) アメリカ農務省基準 AA72以上 A71~55 B54~31 C30以下 Aランク以上は食用として良好

栄養強化卵の平均は30円、特殊飼料卵の平均は33円でした。ともに銘柄により価格にバラツキがありました。

○官能検査

においては特に傾向は見られず、味は有精卵が薄いという評価でした。色は有精卵が薄いという評価で、色の濃い方が味も濃いと評価する人が多い傾向にありました。味の評価と脂質量には相関関係は認められませんでした。総合的には、色の濃い方が好まれる傾向にありました。

表示状況

必要な表示事項はほぼ適正でしたが、No.2は「使用方法」(取り扱い方法)が表示されていませんでした。また、No.1には「自然卵」の表示がありましたが、公正競争規約では「自然卵」は使用不可となっています。

消費者へアドバイス

- 有精卵や栄養強化卵、特殊飼料卵に価格の

高いものがあり、これは飼料や育て方の違いが価格に反映されていると思われますが、たんぱく質量や脂質量には差がありません。

- ヨードやセレンなど栄養強化卵に増加された栄養成分は、国民栄養調査によるとほぼ充足されています。あえて卵に強化する必要はないと思われます。
- 鮮度はどの卵も良好ですが、購入後はすぐに冷蔵庫で保管を。
- テスト品には公正マークが付いていないため、公正競争規約には縛られませんが、規約に沿った、消費者に分かりやすい表示が望まれます。

鶏卵の表示に関する公正競争規約

平成21年3月27日から施行、但し特定用語の使用基準については平成22年3月27日から。卵に必要な表示事項のほか、「栄養強化卵」「地卵」「有精卵」などの条件、「天然卵」「自然卵」の使用不可などの基準が策定されました。