

# 気まぐれ通信

令和2年12月12日 第126号

発行者 有限会社津口ファーム

## キューピーが「たまご白書」を公表

卵に対する認識や食べ方などを調査した結果をまとめたもので今回が4回目。卵は、おいしく手軽で便利で使い勝手のいい食材であること、また多くの方が良質なたんぱく源として食べられていることが表れています。調査対象は、20歳から60歳代の男女で均等に年代性別地域が分けられた調査になっていました。調査を受けた人の87.2%の人が卵が好き、まあ好きと答えていました。しかしながらまだ「血中コレステロール値が高まりそうだから」という理由で食べる数を一日1個までと制限されている人が多く、「卵の喫食頻度と血中コレステロール濃度に密接な関係はない」ことの認知度が全体の17.1%で知識の浸透が進んでいないことがわかりました。（「日本人の食事摂取基準2020年版」でも健常者のコレステロール摂取量の上限は撤廃されています）

## 好きな卵料理は「目玉焼き」

全体の70.5%の人が目玉焼きを好きな卵料理と答えて第1位、2位以下はオムライス、ゆで卵、炒飯、卵かけご飯、親子丼、かつ丼、



オムレツ、だし巻き卵、卵サンド、スクランブルエッグ、ベーコンエッグの順

卵料理は、1週間で平均3.8回食べられていて前回調査時と横ばい。一年以内にどの卵料理も作っていない人は、全体の11.8%あったのは、意外でした。

## 好きなスイーツは「プリン」

全体の62.9%の人がプリンをあげていました。よく食べるスイーツでも第1位でした。以下チーズケーキ、

シュークリーム、ショートケーキ、ホットケーキ（パンケーキ）、ロールケーキ、バウムクーヘン、フレンチトースト、カステラ、クレープの順



最近、私もコンビニでたまに買いますが、バスク風チーズケーキも急上昇してきていました。



「たまご白書2020」と検索されましたら、卵に関する認識やトレンドの分析調査したのを見ることができます。今年は「新型コロナウイルス感染症拡大前後の変化」も加わっていますのでご紹介しておきます。

## サンフレッチェ広島のクラブリレーションズマネージャー 森崎和幸元Jリーガー来場



サンフレッチェ広島公式 HP に掲載されました



### 【編集後記】

今年は、いつもと様子の違う一年でしたが、来る年は、普段の生活に早く戻ることを願うばかりです。

一年間お世話になりありがとうございました。来年もご愛顧の程よろしくお願い申し上げます。皆さまのご多幸をお祈り申し上げます。