

気まぐれ通信

2019年（令和元年）6月10日 第109号

発行者 有限会社津口ファーム鶏卵部

【本の紹介】

卵を毎日食べる人年々増加

日本共同組合連携機構が2018年度「農畜産物の消費行動に関する調査結果」で卵を食べる頻度について「毎日食べる」人の割合は前年度比1パーセント増の26.6%、「週の半分以上」は1パーセント増の27.8%「週1～3日」は2.2パーセント減の30.4%「週1日未満」は0.8パーセント増の11.3%「ほとんど食べない」は前年度と同じ3.2%となっている。「毎日食べる」人の割合は年々増加しており、2015年と比較して3.5ポイント上昇している。週に1日以上食べる人は85%にのぼっています。

年齢別では、「毎日食べる」人の割合が20代以下で7.5%増の17.8%、60代では4.1%増の30.6%となった。割合が最も高いのは70代で37.8%が「毎日食べる」と回答がありました。

調査はインターネットを通して2018年10月に実施され総有効回答数は2009人（鶏鳴新聞より抜粋）



からだの老化を遅らせるたまご

たまごには、メチオニンという必須アミノ酸が豊富に含まれています。メチオニンから体内で作られた抗酸化物質は、からだの毒素や老廃物を排泄し、代謝をよくする働きをします。

また、たまごには活性酸素の発生を抑えたり、ミネラルの一種で活性酸素を除去する働きの強いセレン・セレンウムやビタミンA、B6、Eなども含まれています。活性酸素は、老化を早める原因の一つと言われています。

気まぐれ通信を発行するのになにかいいネタになるものはないものかと本屋さんに出向いて本を探していたら、いい本が書棚にありました。

題名は「卵とパンの組み立て方」著者は、ナガタユイさん

卵をテーマにパンの楽しみ方が

広がる新しい切り口のパンの本です。ゆでる、焼く、湯煎にするとといった調理法や黄身と白身を混ぜるか否かで全く異なる味味の卵。

ゆで卵でもゆで方によって食感や味が変わり、切り方、つぶし方、和え方、はさみ方によって違ったおいしさがあります。基本のゆで卵サ

ンド、玉子焼き・だし巻きの和風サンド、卵を使った世界のサンドイッチ、パンの食べ方、調理法など幅広く紹介してあります。卵とパンの組み合わせがたくさん書いてありますので是非、手に取ってみてください。昨今食パン戦争が始まっているということで、各地でおいしい食パンのお店がにぎわっておりますが、パンをおいしく楽しむための一助としてもらえればと思います。

ざく切りきゅうりと卵サラダサンド

出版：誠文社 193頁 2,376円（税込）

【お知らせ】

大阪市内で「G20サミット」が開催されるに伴い、交通規制が行われる影響で6月27日から7月2日頃まで関西地方の一部に配送の遅れが生じる場合があります。該当エリアの皆さまには、この期間は、お届け希望時間帯に余裕をもってご注文を頂きたいと思っております。

詳細はヤマト運輸もしくはゆうパックHPでご確認を！

