

# エコワンポイント



## 賞味期限切れの卵、どうしてますか？

卵は良質なたんぱく質を含み、ビタミン、ミネラルなども豊富で、栄養価の高い食品です。また、調理しやすく、毎日の料理やお菓子づくりに活躍してくれます。

ところで、賞味期限が切れた卵は、一体どうしたらよいのでしょうか？

卵の賞味期限は、卵を安心して「生食」できる期限を表したものです。賞味期限が過ぎたら食べられなくなるというわけではありません。賞味期限が過ぎた卵は、なるべく早く加熱調理して食べるようにしましょう。

2022年度の日本の食品ロス量は472万トンでした。卵も貴重な食品の1つ。できるだけ廃棄することなく、有効に消費するよう心がけたいですね。

参考：一般社団法人 日本養鶏協会 HP <https://www.jpa.or.jp/chishiki/kigen/index.html>  
消費者庁 HP <https://www.caa.go.jp/notice/entry/038363/index.html>

### 卵のQ&A その1

- Q. 「卵」と「玉子」。どっちが正しい？  
A. 生の状態のものを「卵」、調理されたものを「玉子」とするのが一般的です。

### 卵のQ&A その2

- Q. 殻が赤い卵と白い卵。どちらがうの？  
A. 殻の色は、ニワトリの種類によって異なります。一般的に赤い卵の方が栄養価が高いと言われていますが、赤い卵も白い卵も栄養価の違いはほとんどありません。

卵を買ったら、  
10℃以下で冷蔵保存  
してくださいね。



エア  ショップ21

ピットサークル燕店 CMC中越モーターズ株式会社