

食について考える - あなたは何を選びますか? ~食にこだわる業界人のインタビュー満載~

## ⑤ オーストラリアの卵事情

栄養価が高く、バランスのいい食生活のためには欠かせない卵。パース近郊の農場でとられた卵を毎日 100 万個も出荷している「GOLDEN EGG FARMS」の Philip Steel さんに、オーストラリアの卵事情についてお話を伺いました。



GOLDEN EGG FARMS  
チーフ・エグゼクティブ  
Philip Steel さん

—— 私たちの工場では常に新鮮な卵を消費者に届けるため、鶏が卵を産んでから 24 時間以内に出荷します。その中で今、オーストラリアで一番需要が高まっているのは、おそらくフリーレンジの卵ですね。飼料は基本的に他のものと変わらないのですが、“放し飼い”というアイデアが人気のようです。また、昨年販売を開始したオーガニックの卵は当初に比べて売上げが 2 倍に伸びてはいるものの、やはり値段が高いためその割合はまだ小さいのが現状ですね。どんな卵を選ぶかは各家庭の経済事情や好みによるので、私たちはなるべく多くの種類を提供できるようにしています。卵は長い間、高コレステロールが心配されてきましたが、オーストラリアでは「Heart Tick」の認定を受けている立派な栄養食品なので、私たちの食生活において非常に大切な栄養源だと思います。

オーストラリアのスーパーに行くと、日本では見慣れない卵の表示の数々に悩んでしまうことも。ここでは知っているとちょっと便利な、卵に関する豆知識をご紹介します。

### ○ 卵の種類 呼び名の違いは、鶏が育てられる環境にあります。



Photo Courtesy of The Egg Producer's Federation of New Zealand

#### ■ ケージ (Cage)

オーストラリアで最も一般的な卵。鶏は鶏舎の中で狭いカゴに入れられる。こうして育つ鶏は生産者の目が行き届くため、病気のコントロールがしやすく、外部からの攻撃の心配も少なく済む。

#### ■ バーンレイド (Barn-laid)

ケージとフリーレンジの中間に当たる。鶏は、鶏舎の中を自由に動き回ることができるが、外に出ることはできない。病気の感染から守り、また鶏同士が攻撃しあうことのないように、生産者が監視に当たる。



Photo Courtesy of The Egg Producer's Federation of New Zealand

#### ■ フリーレンジ (Free Range)

鶏は鶏舎を出て農場内を自由に動き回ることができ、餌を食べる時や眠る時には再び鶏舎へと戻る。生産者は、病気、外部からの動物の攻撃を避けるため、常に細心の注意を払わなければならない。



Photo Courtesy of  
The Egg Producer's  
Federation of New  
Zealand

#### ■ オーガニック (Organic)

オーガニック飼料だけを与えられて育つ鶏の卵。通常の飼料の 3 ~ 4 倍のコストがかかるため、値段も高くなっている。ほとんどの場合は、フリーレンジで育てられる。

### ○ 賞味期限のナゾ

オーストラリアで販売されている卵の賞味期限は、平均して約 4 週間。これは卵を生で食べるという習慣がなく、加熱調理を前提としているため。オーストラリアの気候では、購入後なるべく早く、カートン（箱）に入れた状態のまま冷蔵庫に保存することが推奨されている。

### ○ 卵は毎日食べてはいけない?

卵は長年に渡ってそのコレステロールと脂肪の高さが問題視されてきたが、オーストラリアでは「Heart Foundation」による厳しい審査の上、バランスの取れた食生活をサポートする栄養食品として認定されている。また日本では 2006 年 11 月、厚生労働省の研究班より、「卵をほぼ毎日食べる人とほとんど食べない人では、血液中のコレステロール値や心筋梗塞になる危険度はあまり変わらない」との疫学調査が発表されており、健康な人であれば 1 日 1 ~ 2 個の卵を食べても問題はないと言われている。

厳しい基準をクリアした食品だけに認められているこのマークは、ヘルシーな食品選びの目安。



Logo Courtesy of Heart Foundation