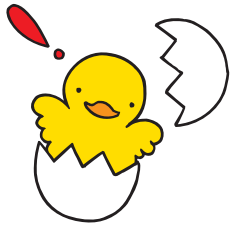


# 知っておきたい卵の知識



卵の賞味期限とは、卵を安心して「生食」できる期間を示したものです。賞味期限が過ぎたら食べられないということではありませんので、その場合は加熱調理して食べて下さい。

卵にはヒヨコが発生するのに必要な栄養成分がすべてふくまれています。特にタンパク質の必須アミノ酸のバランスは抜群です。



卵の保存について  
家庭では3週間程度保存はできますが、できれば10日程度を目安にしましょう。  
保管は冷蔵庫で10℃以下で！  
卵のとがった方を下向きにして下さい。

卵はコレステロールが心配???  
そんなことはありません！  
卵黄に含まれるレシチンと卵白に含まれるシスチンには、血中の悪玉コレステロールを減らす効果があることが明らかになっています。

## 特殊卵って、ナニ？

- ①DHA、ビタミンEなどの特定栄養成分を強化する
- ②卵黄色を濃厚にする
- ③放し飼い、有精卵など飼育法にこだわる
- ④鶏の品種、系統などの違い
- ⑤鶏に給与するエサ、水などにこだわるなど、一般の鶏卵とは違う特徴をもたせたものです。

## 卵の流通

