

TAMAGO VALUE

～たまごに詰まった5つの価値～

毎日何気なく食べているたまご。その一粒一粒には「5つの価値」が詰まっています。たまごの価値を正しく知って、積極的に毎日の生活にたまごを取り入れましょう。



VALUE 1 スーパーフード
たまごって実は、栄養豊富で手軽に食べられる「スーパーフード」なんです。

たまごは「命のカプセル」
有精卵を21日間温めるとひよこが誕生します。殻の中には生命を誕生させるのに必要な栄養がすべて含まれているため、「命のカプセル」と呼ばれています。

栄養豊富で
手軽に食べられる食材
アミノ酸、ビタミン、ミネラルなど多くの栄養素を含んでいるため、「完全栄養食」※とも呼ばれています。
※食物繊維、ビタミンCは含まれていません。

あらゆる世代の
健康づくりに貢献
たまごは、筋肉づくりにはタンパク質、妊婦さんには葉酸、高齢者の認知機能の維持にはコリンなど、ライフステージに合わせて健康をサポートします。

VALUE 2 みんなを笑顔にするマルチプレーヤー
たまごって、料理の主役としても脇役としても愛される「マルチプレーヤー」なんです。

主役でも脇役でも美味しい
目玉焼きや卵かけごはん、オムライスとはたまごが“主役”の料理です。でも実は、ハンバーグやスポンジケーキ、アイスクリームでは“脇役”としても活躍しているんです。

変幻自在に食品を
美味しくする“食の半導体”
熱を加えると固まったり、卵白をかき混ぜるとふわふわの泡ができたり、水と油をつなぎあわせたり。変幻自在に姿を変え、食品を美味しくする“食の半導体”と呼ばれています。

VALUE 5 作り手の誇りと情熱
たまご一粒一粒には、作り手の誇りと情熱が詰まっているんです。

命を育み、その恵みを
いただくことへの感謝
たまごからひよこが生まれ、にわとりになり成長し、そしてまたたまごを産む。私たちはその「命の循環」を食べることで、生きる活力や健康なからだを保つことができます。

たまごづくりと
真摯に向き合う勤勉さ・丁寧さ
たまごは工業製品ではありません。母鶏が産むものです。母鶏が安心してたまごを産める環境を整えるために、生産者は365日休むことなく面倒を見ています。

VALUE 3 生食文化を支えるテクノロジー
たまごって、生で食べられるのが当たり前だと思いませんか？
これって日本だけなんです。

流通における
高度な衛生管理技術
養鶏場で生まれたたまごはスピーディーにGPセンターと呼ばれる施設に運ばれます。ここで洗卵、選別、包装が行われた後、新鮮なうちに出荷されます。

生食を担保する
賞味期限表示の徹底
日本で売られるたまごの賞味期限は14日程度で、「安心して生食出来る期限」です。このような賞味期限の制度が徹底されているのは、世界で日本だけなんです。

VALUE 4 地球環境にやさしい農業
たまごって、環境にやさしい
サステナブルなタンパク源なんです。

飼料要求率が低い
飼料価格が高騰するなかで、他の畜産物と比べて1kg当たりの生産に要する摂取飼料数量（飼料要求率）や生産コストに占める飼料費の割合が低く、良質なたんぱく質を効率的に生産ができるのが特徴です。業界全体で安定的に供給能力を維持する仕組みを構築し、環境にもやさしいサステナブルな食材といえます。

養鶏は国産国消・
地産地消の農業
日本のたまごの自給率はなんと97%！（2023年 ※重量ベース）また、日本全国で生産されているので、多くは地元で消費されているんです。

たまごが毎日当たりまえに
ある生活（安定供給）
かつて高級食材だったたまごが、毎日当たり前に食べられるようになったのは、生産者たちの努力により養鶏技術や流通の仕組みが発展したからです。