



# タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第47回)

11月5日はいいタマゴの日でイベントが行われました。たまごニコニコ甲子園もその一つです。

キューピー(株)では、毎年この日に向けて「たまご白書」を発表致します(<https://www.kewpie-egg.co.jp/trivias/pdf/whitepaper2024.pdf>)。「たまご白書」は、タマゴに対する意識や食べ方、トレンドを分析した調査報告です。よく食べるタマゴ料理は毎年目玉焼き、第2位がゆで卵でしたが、今年は、ゆで卵が第3位になり、オムライスが第2位でした。また、1年あたり一人当たりのタマゴ消費量は世界第2位であったのが、第4位に後退しました。これは一昨年の鳥インフルエンザによるたまご不足が影響したと考えられます。本研究所では、「たまご白書」に準じて、大学生におけるタマゴの嗜好や摂取状況に関する調査を行い、その一部を日本調理科学会(2024年9月、鎌倉女子大学)で発表いたしました。その内容を本研究所共同研究員で帝京短期大学助教の関山美里氏より紹介いたします。

## 1. 大学生のタマゴに対する嗜好

帝京短期大学の関山です。よろしくお願い致します。

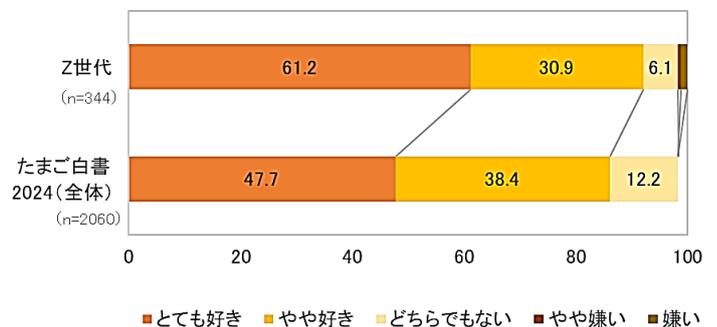
都内3大学(短期大学含む)に在籍する1~4年生計344名(男性32名、女性310名)を対象に、アンケートを実施しました。

タマゴの好意度について、「あなたはタマゴをどの程度好きですか」の質問に対し、①とても好き、②やや好き、③どちらともいえない、④やや嫌い、⑤嫌いの5段階択一式で答えてもらいました。

大学生(Z世代)は「とても好き」が61.2%、「やや好き」が30.9%で、両者を合わせた割合は92.1%で高い値でした。これを性別に分けますと、男性90.6%、女性92.5%で有意差はありませんでした。

たまご白書2024(全体)では、「とても好き」と「やや好き」を合わせた割合は、86.1%で大学生より低い値でした。

Z世代のタマゴに対する好意度が高いことが分かりました。



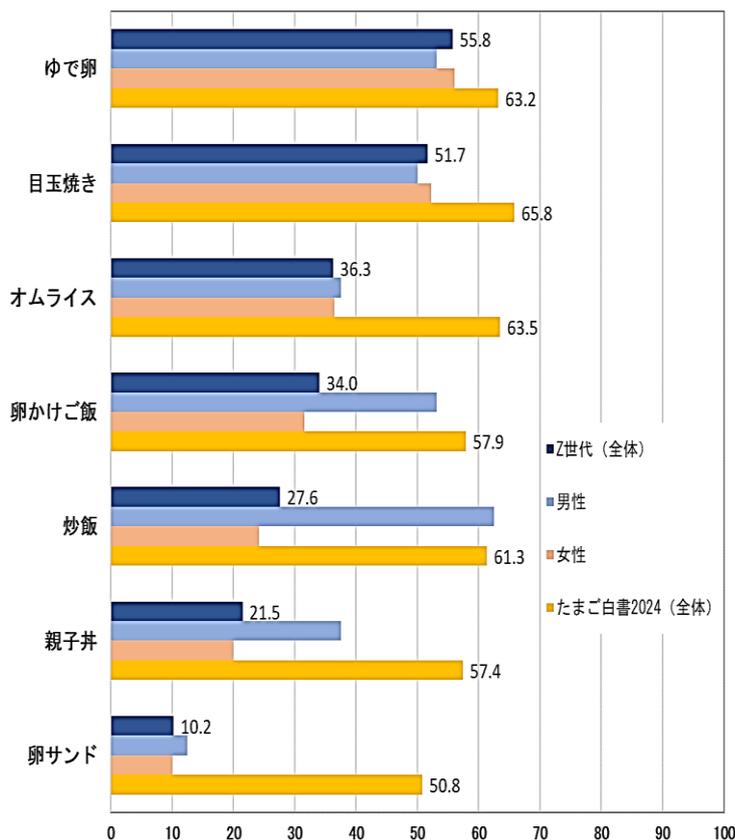
## Z世代とたまご白書のタマゴに対する好意度

## 2. 大学生のタマゴ料理に対する嗜好

タマゴ料理に対する嗜好として、「あなたが良く食べるタマゴ料理を、下記の中からすべてお選びください」の質問では、①目玉焼き、②ゆで卵、③炒飯、④オムライス、⑤親子丼、⑥卵かけご飯、⑦卵サンドの回答を求めました。

「ゆで卵」が 55.8%で最も高く、「目玉焼き」51.7%、「オムライス」36.3%、「卵かけご飯」34.0%、「炒飯」27.6%、「親子丼」21.5%、「卵サンド」10.2%の順になりました。性別に見ると、「炒飯」、「親子丼」、「卵かけご飯」の 3 品は女性より男性が高値でした。男性が良く食べるタマゴ料理は、ご飯との組み合わせで多いことが分かりました。

たまご白書では、「目玉焼き」65.8%で最も好まれ、「オムライス」63.5%、「ゆで卵」63.2%、「炒飯」61.3%、「卵かけご飯」57.9%、「親子丼」57.4%、「卵サンド」50.8%で、いずれも 50%以上の人を選んでいました。それに対し、Z 世代の回答は低値でした。特に卵サンドに違いがみられました。



Z 世代のタマゴ料理に対する嗜好

### 3. 大学生のゆで卵料理に対する嗜好

「あなたがゆで卵を食べる際に好きなゆで加減はどれですか」の質問に対し、①かたゆで卵(黄身が完全に固まっている状態)、②ややかたゆで卵(黄身が完全に固まっていないが、固まっている部分の方が多い状態)、③半熟卵(黄身が完全に固まっておらず、固まっていない部分の方が多い状態)、④温泉卵、⑤ゆで卵は食べない、の項目から択一式で答えてもらいました。

Z 世代(全体)では「半熟卵」が 47.4%、「ややかたゆで卵」が 26.3%、「かたゆで卵」が 14.6%で、「半熟卵」が好まれました。性別で見ると、「半熟卵」は女性 49.4%、男性 32.3%が好み、女性に好まれていました。「かたゆで卵」は男性 29.1%、女性 13.2%で、「かたゆで卵」は男性が好みました。たまご白書(2024)では、「ややかたゆで卵」が 43.8%で最も好まれました。



かたゆで卵 ややかたゆで卵 半熟卵

「ラーメンに入れるゆで卵」は、Z 世代では、「半熟卵」55.0%、「ややかたゆで卵」28.4%、「かたゆで卵」7.3%でした。たまご白書(2024)では、「半熟卵」が 38.6%、「ややかたゆで卵」が 32.5%、「かたゆで卵」が 20.5%でした。Z 世代はラーメンに入れるゆで卵も半熟卵を好みました。

国民健康調査(令和 4 年)のタマゴの摂取量をみると、20 歳代のタマゴの摂取量が少ないのです。今回の Z 世代の調査でも、タマゴの対する好意度は高いが、摂取量は低い結果でした。青年期にはしっかりと栄養を取り、タマゴの摂取をお勧めしたいと思います。

\*タマゴのおいしさ研究所 峯木 眞知子 〒173-8602 東京都板橋区加賀 1-18-1 東京家政大学板橋キャンパス電話番号:03-3961-7046 E-mail:tamago-labo@tokyo-kasei.ac.jp