

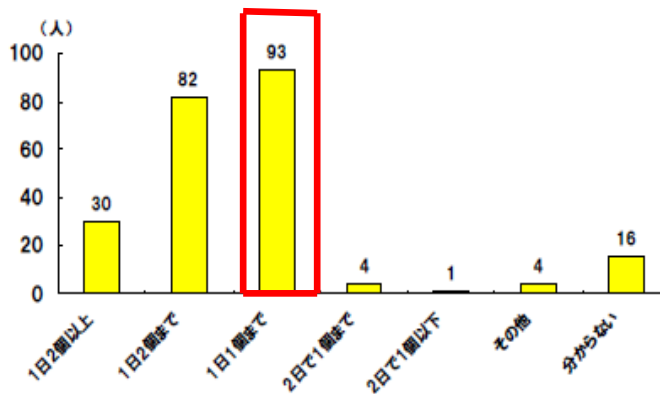
子供達にも根強い『たまご一日一個』説

Q9 食べても良いと思う量について(1)

健康な人の場合、たまごはどれくらい食べてもよいと思いますか？

- ①1日2個以上食べてもよい ②1日2個までならよい ③1日1個までならよい
④2日で1個までならよい ⑤2日で1個より少なければよい ⑥わからない

これは平成 25 年 8 月に三重県で行った調査結果です。回答者数は小学生～高校生 230 人となっています。

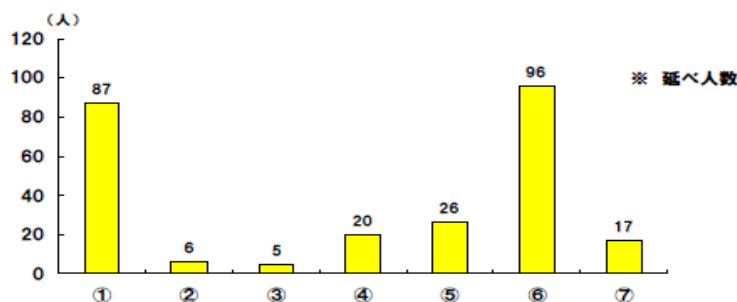


Q10 食べても良いと思う量について(2)

Q9でそのような思う理由は何ですか？(複数回答可)

- ①親や家族がそのように言っていたから
②知人や友人がそのように言っていたから
③先生がそのように言っていたから
④本やテレビ、インターネットなどで見たり聞いたりしたから
⑤何で、どこでははっきりと覚えていないが、見たり聞いたりしたから
⑥特に何も見たり聞いたりしたことはない ⑦その他

たまごの摂取量は「1日1個まで」説が根強いことがうかがえる調査結果です。たまご(に限らず食全般)に対する知識は「親や家族から」得ることが多く、子供達の食生活は家族の食生活と考えることができます。



子供達には学校教育を通じた食育も必要ですが、親の世代に対する食育が必要です。

<その他の内容>

- ・食べすぎは良くないと思うから
- ・人によって、いろいろ言うから
- ・栄養価が高い分高カロリー、ほどほどに食べるのがいいと思うから
- ・自分で考えた
- ・なんとなく
- ・予想

たまごは「一日一個まで」説は誤っていた解釈であったことに対する広報活動をすすめなくてははいけません。

【日鶏協速報】 発行者：一般社団法人 [日本養鶏協会](#)

〒104-0033 東京都中央区新川二丁目6番16号馬事畜産会館内 (5階)

TEL : (03) 3297-5515 FAX : (03) 3297-5519

発行日 2015年3月27日

編集・発行責任者：島田博(fuwatama@jpa.or.jp)