

卵 意外と知らない にまつわる雑学

リビングサービス課 北田 祥一

冷蔵庫に必ずといっていいほど常備されている卵。パックに印字された「賞味期限」を見て、一日でも過ぎると「もう捨てなきゃ！」と焦ってしまう方も多いのではないでしょうか。しかし、卵の賞味期限には、日本の食文化ならではの「驚きの設定理由」があるのです。

世界一厳しい？ 日本の賞味期限の正体

実は、日本の卵の賞味期限は、「安心して『生食（なまで食べる）』ができる期限」として設定されています。

世界的に見ても、卵を生で食べる習慣がこれほど根付いている国は珍しく、そのため日本の養鶏場やパッキング工場では、サルモネラ菌などの汚染を防ぐための非常に厳格な洗浄・殺菌工程が行われています。

理論上、卵は非常に保存性の高い食品です。殻の中には菌の繁殖を抑える酵素が含まれているため、冷蔵保存であれば、賞味期限を過ぎてもしっかりと加熱（中心部を70℃以上で1分以上）すれば、数週間は問題なく食べられることが科学的に証明されています。期限が切れたからといってすぐに捨てる必要はなく、加熱調理に切り替えるのが、賢い「食品ロス」削減のコツなのです。

「赤玉」と「白玉」の栄養価は同じ？

スーパーの棚で、少し値段の高い「赤玉（茶色の卵）」と、手頃な「白玉」が並んでいるのを目にします。

なんとなく「赤玉のほうが栄養がありそう」「味が濃そう」というイメージを抱きがちですが、実はこれ、栄養価も味も、基本的にはまったく同じです。

では、なぜ色が違うのでしょうか？ その答えは非常にシンプルで、「親鶏の羽の色」の違いです。白い羽の鶏は、白い卵を産む。茶色い羽の鶏は、茶色い卵（赤玉）を産む。ただそれだけの違いなのです。

赤玉のほうが高い傾向にあるのは、茶色い鶏のほうが白に比べて体が大きく、食べるエサの量が多いため。その「エサ代の差」が価格に乗っているだけで、中身のスペックに差があるわけではありません。

水に浮く卵、沈む卵のミステリー

卵の鮮度を、殻を割らずに見分ける面白い方法があります。それは「水に入れること」です。

卵の殻には「気孔」という目に見えない小さな穴が数万個開いており、そこから常に呼吸をしています。時間が経つにつれて、中の水分が蒸発し、その分だけ卵の尖っていない方にある「気室（空気の部屋）」が大きくなっていきます。

●新鮮な卵：空気が少ないため、水に入れると底に沈んで横たわります。

●古い卵：空気が多いため、お尻の方が浮き上がって垂直に立ったり、完全に水面に浮いたりします。

もし水に浮くほど古くなっていたら、それは「生食」を避けて、しっかりと火を通すべきサインです。

完璧なパッケージングへの感謝

卵は、その薄い殻一枚で、中身を酸化や菌から守り抜く「完璧なデザイン」を持った自然の傑作です。私たちが毎日、新鮮な卵を当たり前前に食べられるのは、高度な殺菌技術と、賞味期限という名の「生食文化」への情熱があるからこそ。

次に卵を割るとき、その殻がどれほど精密に中身を守ってきたか、そしてその色が鶏の個性を表していることに思いを馳せてみると、いつもの目玉焼きが少しだけ贅沢な一皿に感じられるかもしれません。

音楽の効果

総務課 橋本 純子

皆さん！ 音楽はお好きですか？ 私は物心ついたころから音楽を習っていたこともあり、音楽全般、だいたいどんなジャンルも好きです！ 身近に音楽があったおかげなのか、良かったなと思えることも沢山あり、具体的にどういった効果があるのか気になったのでご紹介したいと思います!!

音楽は心身に直接働きかけ、ストレス緩和や認知機能の向上、リラクゼーションなど多様な効果をもたらすと言われています。アップテンポの音楽を聴くと筋肉の動きや集中力が向上し、結果的に良いパフォーマンスを得られることもあるそうです！ あるテレビ番組で見たことがあるのですが、幼稚園での実験で、AグループとBグループの2つのグループに一方は音楽をかけてお片付けをし、もう一方は音楽をかけずにお片付けをするという実験が行われていました。その結果では、なんと音楽をかけてお片付けをした方が早く片付けが完了したという効果があったそうです！ これだけでも、なんとなく音楽って効果がありそうだな～と思えますよね！

では、どんな効果があると言われているのでしょうか？

認知機能の向上

楽譜を読み取ったり、リズムやメロディを記憶するには注意力、週空力、言語力、空間認知能力などの能力が必要になり、音楽にはこれらの認知機能を強化し、昨日の向上に役立つと言われています。

音楽の脳への効果

音楽の脳への効果っていったいどんなものがあるのでしょうか？ 主に音楽を聴くと脳の活性化が期待できること、認知機能の向上、創造性の刺激などがあるようです。

ストレス緩和の効果

副交感神経を優位にし、リラックス効果を生んだり、心拍数や血圧を低下させることが可能と言われています。心と身体の両方の面でリラックス状態を生み出すため、健康維持にも役立てられると言われています。また、音楽は睡眠の質の改善や創造性の促進といった効果も注目を集められています。

リラックスできる音楽を就寝前に聴くことで、脳波が落ち着いた状態に変化し、入眠が促されます。更に深い睡眠の質も改善されるため、目覚めの良いスッキリとした朝が迎えられることも多いようです。

音楽はリズム、メロディ、ハーモニーといった要素から成り立ちますが、これらは複雑に組み合わせたり、私たちの感覚や心情に働きかけるものです。個人差も大きいと言われているので、自分に合った音楽を見つけて、より良い生活の1アイテムとして取り入れてみることも良いかなと思います。