

人気急騰中の“エッグホワイト”

“エッグホワイト”とは卵白のことだが、アメリカでは最近、朝食やランチとして卵料理を出しているレストランやカフェ、ファストフード店の中に、卵の白身だけを使った（卵黄なしの）オムレツやスクランブルエッグ、またそれらを挟んだサンドイッチを供する店が著しく増加し、外食業界で卵白への注目度が急騰している。

卵白は水分以外の成分のほとんどがタンパク質で、しかもアミノ酸スコア（含有するアミノ酸のバランス）が満点の100に近い理想的なタンパク質食品であることは周知のとおりだが、高コレステロールや高血圧を懸念し、飽和脂肪酸を含む卵黄を避ける人が多いアメリカでは、一般消費者向けの卵白液が出回っており、それらを使って家庭で卵白だけのオムレツなどを作る人がたくさんいる。それが最近、外食業界にも反映されてきたというわけだ。

エッグホワイトの料理やサンドイッチの

ブームに火をつけたのは、今年5月に大手ファストフード・チェーン『マクドナルド』が発売した“エッグホワイト・デライト・マックマフィン”だ。

これは、卵白のスクランブルエッグ、カナディアンベーコン（脂肪が少ない、ハムに近いもの）、ホワイトチeddarチーズを全粒穀物のイングリッシュ・マフィンで挟んだ朝食用サンドイッチ。ロングセラーの“エッグ・マックマフィン”が、290kcal、脂肪分12g、タンパク質17gのところ、同商品は250kcal、脂肪分7g、タンパク質18g。他の朝食商品にはプロセスチーズが使っているが、“エッグホワイト…”は）ナチュラルチーズ使用ということなども手伝って、普段はファストフードを避けている健康志向の消費者の関心もそそっている。

その他、ドーナツの『ダンキンドーナツ』、サンドイッチの『サブウェイ』など、多くの大手チェーンがエッグホワイトを

使った朝食用商品を販売し、好評を得ている。

こうしたわけで、粉末、冷凍などの卵白商材のニーズが高まり、価格が高騰すると同時に品不足が懸念されているのだが、とにかく各種フードサービスにおけるエッグホワイトのブームは当分続きそうな気配だ。



外食業界におけるエッグホワイト・ブームの火付け役となった『マクドナルド』の“エッグホワイト・デライト・マックマフィン”。

全粒穀物使用のベビーフードが急増

アメリカ政府は、5年ごとに改定している「ダイエタリー・ガイドラインズ・フォー・アメリカンズ（国民のための栄養指針）」で、05年から「摂取する穀物の半分以上を全粒穀類にしよう」と国民に奨励しているが、この数年、特に子供達に全粒穀物を摂取するよう呼びかけている。

その理由は、●全粒穀物に含まれている食物繊維、抗酸化成分などは野菜からも摂れるが、十分な量を食べることが容易ではない野菜と違って、毎食のように口にする穀類からなら、そうした栄養素を毎日無理なく摂取することができる、●食べ物の好みや味覚は幼少のころに養われる。成人病が気になる年齢になってから全粒穀物を摂ろうと努めても、長年、精白した穀類、白いパンなどを食べてきた習慣はなかなか変えることができないため、子供の頃から全粒穀物を食べ慣れることが大切、など。

実際、学校給食（朝食、昼食を含む）

で供する穀物のうち半分以上、2014年7月1日以降はその全てが全粒穀物でなければならないということになっている。

全粒穀物の重要性の高まりは幼児にもおよんでおり、このところ全粒穀物を使ったベビーフードが急増。全粒小麦、大麦、オート麦、玄米といった全粒穀物とともに野菜、果物で作ったピューレ状のもの、全粒穀物粉のパフ状スナックなど、各メーカーから「全粒穀物使用」をアピールした多くのベビーフード製品が販売されるようになった。

またアメリカでは最近、ヨーロッパやアフリカ、南米などで数千年前から食されてきた古代穀物が脚光を浴び、それらを使った加工食品が増えてきているが、ベビーフードにもそれが波及してきている。

「比較的アレルギーを引き起こしにくく、消化もいい」、「（特に古代穀物として人気のキヌアやカムトは）他の全粒穀物に比べ、良質のタンパク質をより豊

富に含有している」などの特長を持つ古代穀物を使ったベビーフード製品は、今後ますます増加することが予想されている。



全粒穀物を使用したベビーフード製品。

左から、●全粒小麦粉、果汁などを使ったパフ状スナック、●カムト粉、リンゴ、プラムをピューレ状にしたもの、●オート麦粉、全粒小麦粉をリンゴやスイートポテトのピューレとミックスしたもの。

NY在住 フードビジネス・コンサルタント
野辺久美子
（お問い合わせはkuminobe@gmail.com）