

## 食品Q&A

“かながわ食の安全・安心相談ダイヤル”や県の保健福祉事務所に寄せられた相談などをご紹介します。

Q1 はくさいの葉の白い部分に、小さなゴマの様な黒い斑点がたくさんあるのですが、食べても大丈夫ですか。



A1 黒い斑点は、光合成によってできる植物の色素や苦味の成分であるポリフェノール類の一種が集まったもので、ゴマ症と呼ばれています。ゴマ症は病原菌等による病気ではなく、はくさい自体がもつ生理反応によるもので、食べても問題はありません。

なお、ポリフェノールはワインや紅茶などの食品に含まれている物質です。

Q2 レタスの切り口が赤くなりましたがどうしてですか。



A2 レタスの切り口からは白い乳液のような液体が出てきます。白い液体の正体は、Q1にも登場したポリフェノールの仲間です。この白い液体が空気に触れると赤く変色しますが、赤くなったものを食べても問題はありません。

変色を防ぐには、芯を切って白い液体を出した後、赤くなる前に水洗いする方法があります。

Q3 りんごを購入したところ、表面がべとついていました。食べても問題はありませんか。



A3 りんごは、熟成が進むと、リノール酸やオレイン酸などの脂肪酸が増加します。この脂肪酸が、皮に含まれているロウ状の物質を溶かすため、べとつくことがあります。これは、植物自体の成分であり、食べても問題はありません。