

## 「ぐんま食の安全情報」公式フェイスブックの掲載記事より

今回は、「ぐんま食の安全情報」公式フェイスブックに掲載した食品に関する記事の一部を紹介します。

### 小松菜や白菜の黒い斑点は？

小松菜や白菜の葉茎に黒い斑点を見つけ、食べてもよいのか心配になったことがありますか？

これは、病気でもカビでもなく、「ゴマ症」と呼ばれる野菜の生理現象です。野菜は、天候不順や低温環境、栄養過多などのストレスを受けると、色素（ポリフェノール類）が蓄積して、黒い斑点が現れることがあります。

黒い斑点の正体はポリフェノールですので、食べても問題ありません。



(令和3年12月16日配信)

### りんごの皮のベタベタは完熟のサイン

りんごの表面がベタベタしていて、これって何？と思ったことはありませんか？

りんごの表皮は、水分の蒸発を抑えるため、りんご自身が作り出したロウ物質で覆われています。りんごが熟すにつれて、リノール酸やオレイン酸という脂肪酸が分泌され、この脂肪酸がそのロウ物質を溶かすので、ベタベタした状態になります。

この現象は「油あがり」といい、完熟し食べ頃になったサインともいえます。

なお、品種によってロウ物質の分泌量は異なります。



(令和3年12月9日配信)

### ヤマイモで手がかゆくなる原因は？

ヤマイモは、調理する際に手がかゆくなったり、食べたときに口の周りが赤くなるなど、やかかいに思うことがありますよね。

手がかゆくなるのは、「シュウ酸カルシウム」という針状結晶が含まれるためです。この物質は酸に弱いので、かゆいところに酢をつけてよく洗い流しましょう。皮をむいたヤマイモを酢水に漬けると、調理時の手のかゆみを抑えるとともにヤマイモの変色を防ぐ効果も期待できます。

なお、ヤマイモを原因とする食物アレルギーもあります。かゆみや赤みの症状がなかなか改善しない場合には、医療機関に御相談ください。



(令和3年11月4日配信)

### 生食用と加熱用のかき(牡蠣)

かきの「生食用」と「加熱用」の違いは、鮮度の違いではありません。

かきを「生食用」として販売する場合、食品衛生法に基づき、細菌数や保存温度、加工方法などの定められた基準を満たす必要があります。

ただし、ノロウイルスの基準はありませんので、国内の産地では自主検査を行い、ノロウイルスが検出された場合は、安全性が確認されるまで出荷をしない等の対策を講じています。

かきを生で食べる際には「生食用」と表示されているものを選び、「加熱用」のかきは必ず加熱してから食べましょう。



(令和3年12月23日配信)

## 生野菜や浅漬けによる食中毒を防ごう

食中毒というと、肉や魚介類が原因となるイメージですが、生野菜や浅漬けが原因で起こることもあります。

野菜には土等に由来する細菌が必ずついています。サラダや浅漬けなど、野菜を加熱して殺菌することができない場合、調理する際にしっかり洗浄することが大切です。

レタスなどの葉物は、一枚ずつはがし、表裏を丁寧に洗いましょう。また、キュウリはイボの部分、トマトはへたの部分に汚れが残りやすいので、特に念入りに洗ってください。



(令和3年10月7日配信)

## 1日あたりの食塩摂取量の目標値

「日本人の食事摂取基準2020年版」（厚生労働省）では、1日当たりの食塩摂取量の目標値を、健康な成人男性で7.5g未満、女性で6.5g未満としています。

食塩は食事の味の基本であるため、極端に減らすと物足りなさを感じてしまいます。特に加工食品は感じる以上に食塩が含まれる場合があります。

加工食品に義務づけられている栄養成分表示には、「食塩相当量」が必ず記載されています。表示を活用し、健康な生活を送りましょう。



(令和3年10月28日配信)

## 乳児ボツリヌス症に注意しましょう！

ボツリヌス菌は熱や乾燥に強い「芽胞（かほう）」を形成する菌で、土壌中などに広く存在しており、みつばちが集める花の蜜に混じることがあります。

生後1歳未満の赤ちゃんは腸内環境が整っていないため、ボツリヌス菌（芽胞）が混入したハチミツを食べてしまうと、芽胞が発芽・増殖し、その際に産生される毒素が原因で便秘、ほ乳力の低下などを引き起こす乳児ボツリヌス症を発症することがあります。

ボツリヌス菌（芽胞）は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。原材料表示をしっかりと確認し、1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品を与えないようにしましょう。



(令和3年6月3日配信)

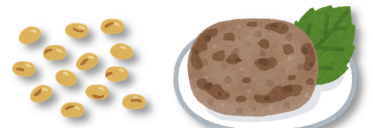
## 広がっているプラントベース食品

最近良く耳にするようになったプラントベース食品は、植物由来の原材料を使用し、畜産物や水産物に似せて作られていることが特徴です。

肉に見立てた「大豆ミート」は、スーパーなどでも見かけるようになりました。

今後プラントベース食品を活用することによって、食物アレルギーや菜食主義の方などは、食の幅が広がることが期待されています。

なお、プラントベース食品は、様々な商品やメニューがあるので、特に食物アレルギーのある方は、使用されている原材料の表示をよく確認しましょう。



(令和3年11月18日配信)

最新の公式フェイスブックの情報は、  
下のQRコードからご覧ください。

ご意見・ご感想  
お問い合わせは  
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1  
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室  
TEL：027-226-2424 FAX：027-243-3426  
電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp

★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。

(<https://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】

★公式フェイスブックで情報発信中！ (<https://www.facebook.com/gunma.shokuanzen/>)