



みかんを食べすぎるとなぜ体が黄色くなるの

みかんを食べすぎると

お正月休みのときなど、ついつい、みかんを食べすぎてしまうことがありますね。ふと手を見ると、おや？ 何か黄色い。

みかんをたくさん食べると、みかんに多くふくまれているカロチンという色素が、皮膚の表面の角質層（かくしつそう）につくから、黄色くなるのです。

手足が黄色くなる柑皮症（かんぴしょう）

みかんばかりでなく、かぼちゃなどカロチンの多い食品を一度にたくさん食べると、手や足のうらが黄色くなります。このことを「柑皮症（かんぴしょう）」とよんでいます。黄疸（おうだん）とよくまちがえられますが、黄疸の場合は白目も黄色くにごるので、区別がつきます。

手足が黄色くなる柑皮症は、みかんなどを食べるのをやめれば、自然になおります。

（監修 保志 宏）

