



## アルカリ性食品には、どんなものがあるの

### 植物性食品の多くはアルカリ性食品

野菜（ニンジン・ダイコン・ハクサイ・キャベツ・トマト・キュウリ・ナスなど）、果物（ミカン・リンゴ・ナシ・ビワ・メロン・イチゴなど）、豆類（サヤインゲン、グリーンピース、ソラマメ、エダマメなど）、イモ類（サツマイモ・ジャガイモ・サトイモなど）などの植物性食品の多くは、アルカリ性食品です。

いっぽう、動物性食品には、酸性食品が多くふくまれます。しかし、牛乳は、アルカリ性食品です。

果物のすっぱい味は、クエン酸やリンゴ酸によるものです。果物をリトマス試験紙で調べると、青色リトマス試験紙が赤色に変化して、酸性を示しますが、燃やして灰にしたときには、カリウムが多く残るので、アルカリ性になります。

### アルカリ性食品がふくむ成分は

食品を燃やして灰にし、水を加えたとき、PH(ペーハー)が7以上になる食品をアルカリ性食品といいます。灰分としてカルシウム、カリウム、ナトリウム、マグネシウムなどを多くふくみます。（監修・青木 国夫）

