



小 / 理科 / 6年 / 物質とエネルギー /
水溶液の性質 / 理解シート

酸性食品、アルカリ性食品について、教えて



食品を燃やした後の灰を^{はい}と^{すいようえき}かした水溶液が、酸性かアルカリ性かで酸性食品、アルカリ性食品が決められているのさ。

ジュースは、リトマス紙などで調べると酸性ですが、アルカリ性食品に分類されます。酸性食品は、肉、魚、麦や米などの穀類^{こくろい}などが代表的なものになります。

食品の酸性・アルカリ性は、その食品を燃やした後に残る灰を、水などにとかした水溶液が、酸性かアルカリ性かで決められているのです。

そのため、タンパク質などに多くふくまれている硫黄^{いおう}、リン、塩素など、水溶液中で酸性を示す成分が多い食品は、酸性食品になります。

野菜^{くだもの}や果物、海そう、きのこなどのように、カリウム、カルシウム、マグネシウム、ナトリウムなど、水溶液になるとアルカリ性を示す成分を多くふくむ食品は、アルカリ性食品になります。そのため、すっぱいジュースが、じつはアルカリ性食品になるのです。

酸性食品やアルカリ性食品をバランスよく食べよう

食物は、体内で消化されて、最後は灰にふくまれるのと同じような成分にまで分解されます。そのため、酸性食品ばかり食べると、体が酸性になってよくないといわれることがあります。人間の体の酸性、アルカリ性は一定に保たれていて、食べた物でかんたんに変化することはありません。けれども、肉やおかしばかり食べていると、栄養のバランスがくずれ、皮膚病や高血圧になりやすくなったりします。アルカリ性食品の野菜も必ず食べるようにしましょう。

おもな酸性食品とアルカリ性食品

酸性食品	魚 肉 たまご	穀物(米 麦) 豆(ダイズ)
アルカリ性食品	果物(キンカン アボガド ^{のうしゅく} 濃縮ジュース) 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	野菜(イモ パセリ コマツナ チンゲンツァイ)
	きのこ(キクラゲ ほしシイタケ)	海そう(焼きのり コンブ ひじき)