

野菜のしょう酸塩

葉菜類に多く含まれているしょう酸塩。しょう酸塩は体内で発ガン物質に変化するおそれが指摘されています。ゆでる事で、どれくらいしょう酸塩が減少するかテストしてみました。

テスト品…7種20品
(道外産…18品 道内産…2品)
野菜購入時は1月
mg%とは、100g中のmg量



野菜のしょう酸量テスト結果 (平均値)

種 類		しょう酸量(mg%)		残存率
		なま	ゆで	
ほうれん草	葉	124	80	66.8%
	莖	270	169	64.4%
こまつ菜	葉	169	52	33.0%
	莖	444	223	49.4%
みず菜	—	500	381	75.8%
春 菊	—	200	140	70.4%
大根菜	—	593	287	48.4%
大 根	上部	52		
	下部	202		
セロリ	—	440		

Q しょう酸塩はなぜ、野菜に多いの？

A 葉の成長に欠かせないチッ素肥料を過剰に投与していることが要因

Q しょう酸塩の一日許容摂取量(ADI)は？

A 体重50kgの人……185mg

Q 野菜からしょう酸塩を低減することはできないの？

A 現在、18の研究機関で共同研究されています。道内では道立花・野菜技術センターが参加して、しょう酸塩量の変化など研究しています。

しょう酸塩の取りすぎに注意しましょう!!

☆ しょう酸塩は、ゆでて水にさらすと減少します。ゆでたあと、**約3分**くらいは、水にさらしましょう。

☆ しょう酸は体内で一部変化し、**第2級アミン**と結びつき、**ニトロソアミン**という発ガン物質になります。でも野菜はその発ガン物質を抑える働きのある、**ビタミンC**も多く含まれています。