

### Q<sub>3</sub> りんごやぶどうの白い粉は何ですか？

**A** 「果粉（ブルーム）」と言われるもので、果物自身が作り出しています。果粉は、果物からの水分の蒸散を防いで鮮度を保持し、病気などから果物を保護する働きがあると考えられています。農薬ではないかと勘違いされることがありますが、食べても人体には無害ですので安心してお食ください。りんごがつつやべたべたしているのも、果物自身が作り出したものです。りんごは、成熟が進むと果皮でリノール酸やオレイン酸が増えます。果粉はロウ性の物質なので、これらの酸によって果粉が溶けるとつつやべたべたするようになるのです。ワックスが塗られているのではなくりんごの生理現象ですし、むしろ完熟の証と言えます。食べても全く問題ありませんよ！



白い粉は何？

### Q<sub>4</sub> みかんは袋ごと食べるのが体に良いのですか？

**A** みかんの袋や袋についている白い筋には、ポリフェノールや食物繊維が豊富に含まれています。もちろん、袋の中のつぶつぶにも含まれているので、袋を残したとしても十分に摂ることはできますが、袋ごと食べた方がより多く摂取することができますので、気にならない方は袋ごと食べることをお勧めします。剥かずに食べた方が良いものには、りんごの皮もあります。りんごには「りんごポリフェノール」と呼ばれるポリフェノールが多く含まれていますが、こちらも果肉部分よりも皮の部分により多く含まれています。ペクチンやカリウムなども豊富です。皮付で食べると、100g当たりの食物繊維は、ペクチンなどの水溶性と不溶性を合わせると皮を剥いたものの約1.35倍に！ぜひ皮ごと食べてみてくださいね。



みかんは袋ごと食べよう！