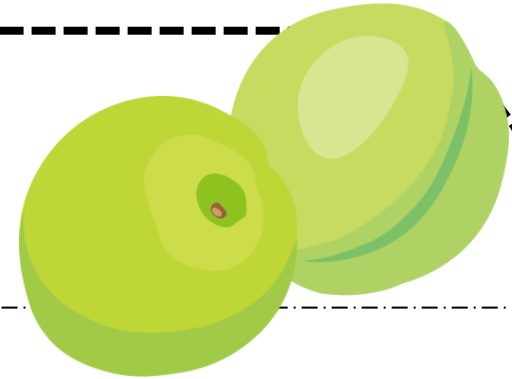


きょうの
食品まめ知識

未熟な青梅の種は ちょっと危ない!?



もうすぐ、梅の季節ですね。自家製の梅干しや梅シロップなどを楽しまれるご家庭もあるかと思いますが、ただ、「生の青梅を食べてはいけない」と言われたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。それにはきちんとした理由があります。

梅に限らず杏やスモモなどのバラ科植物には、アミグダリンという体内に入ると分解されて青酸をつくる物質が含まれています。特に未熟な果実や種子に多く含まれており、未熟な青梅を種子ごとかみ砕いて食べてしまうと、ゆまいやけいれんなどの中毒症状を起こすおそれもあります。

少し怖い話になりましたが、青梅の果肉に含まれているアミグダリンの量は少なく、ピンポン玉くらいの青梅だと子どもでも一度に100個食べないと深刻な影響は出ないと言われています。

生の青梅を取り扱うときには種子に気を付けつつ、これからの梅の季節をお楽しみください。

京都府農林水産部食の安心・安全推進課

TEL : 075-414-5654 URL : <http://www.pref.kyoto.jp/shoku-anshin/index.html>